شبابنا آمالنا

راحة البال والشباب

د. سيد صبحي

الدار المصرية اللبنانية

شبابنا آمالنا

الدار المصرية اللبنانية

الدار المصرية اللبنانية

١٦ ش عبد الخالق ثروت ـ القاهرة
تليفون : ٣٩٢٣٥٢٥ ـ ٣٩٣٦٧٤٣
فاكس : ٣٩٠٩٦١٨ ـ برقياً : دار شادو
ص . ب : ٢٠٢٢ ـ القاهرة
رقم الإيداع : ٩٧٣٩ / ٢٠٠١
الترقيم الدولي : 7 - 671 - 270 - 977

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

الطبعة الأولى : جماد أول ١٤٢٢ هـ ـ أغسطس ٢٠٠١ م.
جمع وطبع : عربية للطباعة والنشر
تليفون : ٣٢٥٦٠٩٨ـ٣٢٥١٠٤٣

المدير العام : **محمد رشاد**
مستشار الدار : **أ.د حسن عبد الشافي**
المشرف الفني : **محمد حجي**
هيئة التحرير :
المشرف العام : **أ.د سيد صبحي**
مستشار التحرير : **د. أحمد المجدوب**
مستشار التحرير : **الشيخ منصور الرفاعي**

شبابنا آمالنا

راحة البال والشباب

أ . د . سيد صبحى

الناشر
الدار المصرية اللبنانية

لماذا هذه السلسلة؟

شبابنا آمالنا . .

صيحة تنطلق من احترامنا لهذه الفترة العمرية من حياة الإنسان ، ولعل هذا الاحترام ينال مع المراحل النهائية السابقة كل الاعتبار؛ لأن مرحلة الشباب من المراحل العمرية التى تتميز بالقابلية للنمو فى النواحى الجسمية والاجتماعية والنفسية والعقلية والتعليمية ، إلى جانب القدرة على الابتكار والمشاركة الفعالة فى إحداث التغيير والتطوير فى المجتمع الذى يعيشون بين جوانبه ، لأن الشباب هم عماد الأمة ، وأساسها الراسخ الذى يقوم عليه بنيانها . . فإن صلحوا صلح البناء كله ، وإن فسدوا أو اهتزت قيمهم ضعف البناء ، حتى لقد قيل فى أحد الأقوال المأثورة : « أمة بلا شباب أقوياء هى أمة بلا مستقبل . . محكوم عليها بالفناء ! » .

ولما كانت قضايا الشباب من أهم القضايا التى تهتم بها المجتمعات الساعية إلى التقدم ؛ فقد اهتمت « الدار المصرية اللبنانية » بإصدار سلسلة عن الشباب ليقرأها الشباب العربى بنفسه ، فيستطلع فيها أمور يومه وغده، ويقف على مشاكل حياته وقفة جد تنير له الطريق ، تعرفه بما يجب عليه فعله ، وذلك من خلال هذه السلسلة « شبابنا آمالنا » .

وقد حرص محررو هذه السلسلة على أن تخاطب الشباب مباشرةً وليس الآباء أو الأمهات أو المعلمين ، فضمنوها موضوعات تهم الشباب العربى من المحيط إلى الخليج ، حيث إن الاهتمامات بين البيئة العربية واحدة

تقريبا، وإن تباينت من بلد إلى آخر! كما حرص محررو السلسلة على أن تناقش بعض القضايا التى تقترب معهم وبهم من الكمال النهائى ، إيمانا منهم بأن هذه المرحلة قد يظهر خلالها بعض الاضطرابات السلوكية ، وبعض جوانب التفاعلات الاجتماعية التى يظهر فيها القبول تارة ، والرفض تارة أخرى . . إلى جانب أنها فترة يظهر فيها ـ كذلك ـ جوانب الانتماء ، والمسئولية ، والعطاء ، إذا أعدت الإعداد السليم . . أو قد نرى فيها بعض الملامح السلوكية التى تجمح ببعض الشباب إلى طريق الاندفاع والثورة والرفض والتبرم والاعتراض ! لذا . . كانت المحاور الرئيسية التى تقوم عليها هذه السلسلة هى: الاهتمام بالجانب الثقافى المعرفى ، والجانب الأخلاقى الدينى ، والجانب النفسى الاجتماعى ، والجانب الرياضى الترويحى ، بالإضافة إلى الجانب الإعلامى الإرشادى ، وأخيرا الجانب التأهيلى المهنى . . وذلك من خلال دراسات وآراء كبار الأساتذة والمفكرين التى تقوّم قضايا ومشكلات الشباب من منظور أخلاقى ؛ حمايةً ووقايةً للشباب .

وإننا نقدم هذه السلسلة إيمانا منا بأن الشاب العربى الذى ينتسب إلى طائفة العاملين الجادين ؛ ينتسب بدوره إلى فئة الأبرار . . تلك التى تحرسها الملائكة لأنهم يعملون من أجل رفعة أوطانهم ، فتحفهم بدعوات صادقة ، وتحذرهم فى نفس الوقت حين يتهددهم خطر الضلال الذى قد يضطرهم إلى القيام بكثير من الأعمال التى تنحرف بهم عن جادة الطريق .

. . والله الهادى إلى سواء السبيل . . .

● لا بد أن يجد كل شاب تحت صخب النهار وبين الأصوات الصارخة فى معركة العيش .. لا بد وأن يجد صوتا خافتا يحاول أن يصل إلى الآذان ..

لابد وأن يجد كل شاب تحت صخب النهار وبين الأصوات الصارخة فى معركة العيش ..لابد وأن يجد صوتا خافتا يحاول أن يصل إلى الآذان .. ولعله صوت الراحة بعد التعب حيث يحتاج الإنسان بعد القيام إلى القعود ، وعندما يتصبب عرقا نجده يأوى إلى ركن هادىء يجفف عن وجهه عرقه المتصبب ، أو تراه يصل إلى هذا الركن الهادىء فى هدأة من الليل يفتش فى نفسه عن معطيات الحياة المحسوسة ، ويرعى من خلال هذا السلوك أشياء الأرض ، ولكنه لا يلبث أن يعود ليرعى خاشعا .... أشياء السماء .

مقدمة

يستخدم الإنسان فى حياته طرقا كثيرة ووسائل متعددة لكى يحقق لنفسه ضربا من ضروب المواءمة ، أو ما يسمى بلغة (الصحة النفسية) التكيف مع البيئة والحياة . ولكن الإنسان فى سبيل تحقيق هدفه المنشود من ذلك التكيف لا يستطيع أن يعرف ما يكدر صفو حياته ، وما يدفعه فى بعض الأحيان إلى التشاؤم والانقباض إلى الدرجة التى تشيع فيه الحزن والأسى ، فهو يرى نفسه واجما كثير الشكوى والتوجع ، متوتر الأعصاب ، سريع الانفعال . . وكأن حياته سلسلة من الإحباطات والإعاقات التى لا نهاية لها!!

هذه الأحاسيس العجيبة والضاغطة بقسوة على الإنسان المعاصر قد تنغص عليه العيش وتفت منه العضد وتثبط الهمة وتغريه بالاستكانة، وقد تدفعه إلى اليأس والقنوط والاستسلام . هذا الإنسان يعيش هذه الأحاسيس لأنه ترك نفسه للمواقف والماديات وأسرف فى الاهتمام بذاته وخلق لنفسه شرنقة حالكة السواد لا يُرى من ثناياها إلا بصيص من ضوء مترنح لا يلبث أن يضيع . . فهو قد صنع المشكلات دون أن يدرى، وجمع على أرضية (ذاتيته) كل ما يحقق له هو (فقط) المنفعة والتكيف المزعوم .

مثل هذا النموذج قد يرى من نفسه قوة معينة فهو يسلك السبل ويتصرف بمراوغة ويدعى كذبا ، ولكن هذه القوة يزداد ضعفها نتيجة لتشتتها ، ولأنها لا تريد أن تقر قرارها وتوظف إرادتها ، وتكون دائما نتائج قوتها ظاهرة على المحيطين بها . أما نتائج ضعفها فتتبلور من خلال دمعة

تتسلق جدار القلب النازف لتنحدر على وجه مشوه لا يملك غير حلم قديم مفزع يراه كل يوم من خلال أكاذيبه وادعاءاته . . حلم ضاغط يستبد به ، ويريد من كل الناس أن تدرى به ، ولا يريد من أحد أن يتحدث عنه !!!

هذا النموذج غير السوى قد حكم على نفسه « بقلة راحة البال » ، فهو يعيش مسرفا فى ذاتيته لا يريد أن يتخلى عنها ، ولا يريد أن يعترف بتصرفاته غير الواعية .

هذا النموذج العجيب حكم على نفسه بالتوتر والقلق وعدم الراحة النفسية ، لأنه يحاول أن يبتعد عن المواقف الإيجابية التى تجعله محبًا للخير متطلعا إلى الإنجاز المثمر والوفاء المخلص الذى يجعله يعمل من أجل الآخر، فيعطى مخلصا ويوظف إرادته دوما لعمل الخير ويتجه إلى الحياة بروح مشرقة . . هكذا يكون الأمل فى تحقيق راحة البال بعيدا عن الأنانية وعدم الوفاء وتجنب الصدق فى المعاملات .

والله من وراء القصد . . ،

د . سيد صبحى

غرة المحرم ١٤٢١هـ
٦ إبريل ٢٠٠٠م

الفصل الأول

بـــــداية الانـــزلاق في متاهـة التوتـر

■ الأنانيـة بدايـــة للتوتـــر وقلـــة راحـــة البـــال .

■ حب التملك آفة تقضى على الراحة النفسية .

■ السلوك الاتكالى والتكيف المضغوط .

● الأنانيــــة

بداية للتوتر وقلة راحة البال

يكتسب السلوك قيمته ومعناه عندما يفصح من خلال نتائجه بما يدل على وعى صاحبه ، والوعى الذى نقصده يتجلى من خلال ثمار الأفعال أو ما نجنيه من خلال مجموعة التصرفات التى يقوم بها ، وكأن الإنسان الفرد شأنه فى ذلك شأن الشجرة التى تطرح ثمارها وتقدمها للقاطفين ، ومن ثمارها نعرفها ! !

ويحتاج السلوك الواعى هذا إلى حركة تفاعلية تبادلية متدفقة فى أكثر من اتجاه . . حركته تتجه فى صالح الآخر ، ومع الآخر ، ومن أجل الآخر .

ذلك هو التواصل السلوكى (إذا صح هذا التعبير) الذى يتم من خلال تبادل الوقائع والمعلومات والأفكار والخبرات ، وما يحقق المصالح المشتركة الواعية والعادلة ، والتى ترتفع بأصحابها بعيدا عن محاور الأنانية وتبادل المنفعة (الرخيصة) . . تلك التى تشترط شروطا تبادلية ملتزمة بروح بغيضة تتشدق بشعار يعبر عن الدونية والانتهازية : « إعطنى وأعطيك » ، ثم بعد العطاء المحدود والمحدد سيكون لنا مع أمرنا شأن آخر ! !

هذا السلوك الشاذ يعبر عن غياب المعنى الأصيل ويجافى شروط الوعى الإنسانى بمقدرات الآخر ، لأنه سلوك مزيف يعتمد فى أول الأمر مجموعة من الالتماسات والرغبات الموقوتة العابرة ، والتى تحكمها مصلحة معينة يخطط لها هذا الأنانى فيستغفل نفسه ويفقد وعيه ، لأنه لا يرى إلا رؤية قاصرة لا يمتد نورها إلا فى حدود رقعة ضيقة حالكة السواد يحيطها غبار الأنانية الخانق ! !

وبطبيعة الحال ، فإن هذا السلوك الموقوت (المصلحى) يمنع صاحبه عن العطاء المخلص ، فهو يمتنع (لمرض نفسى) قد يتعلق بظروف حياته وتنشئته ، أو قد يرجع إلى اضطراب وخوف وتوجس من هذا الآخر، فنراه يعيش تحت وطأة حاجته ولهفته على إنجازها، ودقته الواعية بمصلحته فقط، وحرصه على أن تكون كل أموره على خير وجه ، حتى يستشعر من خلال هذا الإنجاز المصنوع بجهود الغير أنه سيستحوذ على احترام الجماعة أو تقديرها ، لكنه ينسى فى زحمة هذا الضلال أنه يهدم فى ثنايا هذا الإنجاز الهش أعظم ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خلال الوجدان الصافى المخلص الذى كان يعمل له ، ولا ينتظر منه سوى الإحساس ووعيه المخلص بوفائه وحبه .

هذه الخسارة الفادحة تدفعنا إلى أن نظهر قبح السلوك الأنانى، وكيف يقتل هذا السلوك متعمدا ومترصدا كل معانى الخير والإنجاز والعطاء والأمل الذى كانت تنسجه خيوط المحبة التى تعمل بأمانة واعية، وتفاعل مثمر، وتضحية شجاعة، ومروءة حانية ، وفكر صادق ، وحرص نبيل .

وحين تضل هذه العقول المادية سبيلها إلى الخالق جل جلاله، وتنزل بنفسها تحت وطأة الانغماس غير الواعى فى أدران المادة، وتصل إلى هذا الدرك من التفكير وهذا السخف من النظر القاصر ، فتتعبد الماديات وتغرق فى عمى الضلال وتسبح فى دياجير الظلام، تأتى القيم الدينية فتنبه إلى هذا الضلال المتمثل فى الأنانية، وتدعو الأبصار الواعية أن تتخلص من أوهام الزيغ بعيدا عن هذا الضلال المادى المتمثل فى « حب الذات » ، وما يتبعها من شرور . . فيدعم الدين بقيمه الرشيدة النبيلة إحساس الإنسان، ويدفعه إلى أعلى الدرجات ليصبح أهلا ليكون خليفة الله فى أرضه .

● وحين تضل هذه العقول المادية سبيلها إلى الخالق جل جلاله

ويلاحظ أن الشخصية النامية نموا قويا ، والمقتنعة اقتناعا كاملا بحقها فى الحياة . . الشخصية التى لا تخاف على نفسها من شىء لا يمكن أن تنذر ذاتها لشىء غير أن تهب نفسها لإرادة العطاء السمحة ، حتى تسهم بأريحية فى تقديم كل ما من شأنه (بقدر المستطاع) أن يسعد الآخر . فالشخصية صاحبة سلوك الأريحية والعطاء السخى ترى سعادتها فى عيون الآخرين ، أولئك الذين أسهمت هذه الشخصية فى تحقيق سعادتهم .

إن الإنسان السوى محمول على هذا السلوك ومدفوع إليه ، وعلى الإنسان السوى المؤمن بالقيم الدينية أن لا يجرى أقل حساب فى سبيل الحصول على منفعة شخصية يرى أنها قد تقضى على مصالح الآخرين . . .

إن سلوك الأريحية والعطاء بعيدا عن الأنانية وحب الذات هو المدخل الحقيقى لراحة البال، لأنه الهدف الذى يعبر عن قيمة الإنسان الحقيقية فهو سلوك التضحية والعطاء . . سلوك يعتمد على الحب الذى يشرع هذا السلوك ويحدده . . لأن المحب صاحب الإيثار الحقيقى هو الذى يسعى إلى تحقيق الوصال بينه وبين الآخر بعيدا عن سلوك الأنانية البغيض الذى يجعل صاحبه متوتراً . . . ضائقا بحياته . . . مفتقرا إلى الهدوء والاستقرار والاتزان النفسى .

● حـــب التمـــلك

آفة تقضى على الراحة النفسية

يعيش كل منا فى حياته وهو يسعى سعيا حثيثا لكى يمتلك الأشياء التى تجعله يشعر بقيمته ، ويؤكد من خلالها ذاته . ويصبح الإحساس بالتملك من الأساليب المقبولة بين الإنسان والآخر طالما يراعى كل منهما الحقوق والواجبات المتبادلة بينهما فى عدل ويسر وسهولة ومحبة .

وبطبيعة الحال كل منا فى سعيه هذا يحاول أن يتعلم ليملك ـ من خلال درجة تعليمه ـ وظيفته ، ومقدراته المالية ، ثم نحاول أيضا أن نعطى لأنفسنا قيمة ثقافية وحضارية واجتماعية ، وبقدر سعى الإنسان الفرد إلى مصادر المعرفة والتعليم بقدر ما يسطع فى سماء العلاقات الإنسانية ، فهو يأخذ المعلومات ويوظفها بما يحقق له هذا التملك المنشود ، إلى جانب أنه يريد فى كل لحظه أن يعلن عن قدراته من خلال هذا الكم المعرفى الذى يأمل من خلاله أن يكون متميزا .

وتعد ملكة التذكر بوصفها إمكانية عقلية من الملكات المعبرة بدقة عن تملك الفرد لهذه المعلومات التى سعى إليها وجمعها وصنفها ، وبقدر دقته فى الحصول على المعلومات ، وحرصه على تصنيفها بطريقة مرشدة يستطيع أن يستدعى من خلال التذكر ما يمكنه من التفاعل والتعامل مع المواقف التى يواجهها ، وأيضا يعلن فى نفس الوقت عن امتلاكه للمعرفة وقدرته على تمثلها وهضمها والتحكم فيها .

ويلعب التذكر دوره الهام فى حياة الإنسان الفرد ، خاصة إذا كان من

النوع المثمر الذى يحاول أن يجسد الخبرة بوعى وفهم ، فيخلع الحياة على المواقف الراهنة موظفا خبراته الماضية .

ويعلن الإنسان فى كثير من الأحيان عن رغبته فى التملك من خلال أسلوب المناقشة مع الآخر ، فهو يريد أن يظهر كل إمكاناته اللفظية والتعبيرية، ويخرج مع فورة الألفاظ كل ما يعبر عن امتلاكه للحجة والمنطق وبراعة الأسلوب ، وكأن الإنسان وهو يتخاطب فى بعض اللحظات يريد أن يقول :

هل تملك من الأفكار أكثر منى ؟ وهل لديك الحجة المنطقية التى تمكنك من إفحام الآخر ؟ وإلى أى حد تستطيع أن تكسب الجولة عندما تحدث المباريات اللفظية ؟ وهل تجيد فن المقاوحة ؟ !! (١)

هكذا يكون سعى الإنسان الفرد ، فهو لا يريد ـ إذا كان يحترم ذاته ـ أن يتصرف إلا فى حدود ما يملك وما يمتلك من معطيات، سواء ما تسعفه به ذاكرته أو من خلال ما يجود به عليه تعليمه، فنجده يغذى هذه الأمور بقرارات واسعة، ويسعى وراء كل جديد من المعارف حتى يبدو وكأنه حريص على أن يكون مالكا لكل ما هو جديد ، عارفا بكل ما يجعله يحظى بالمكانة والإعجاب !!

وبطبيعة الحال لابد وأن يسعى الإنسان إلى الحصول على درجة من السلطة حتى يدعم كيانه ويؤكد ذاته ، لكنه قد يصطدم بتدرج السلطة ، فهو إذا كان حريصا على أن يشبع فى نفسه هذا الميل إلى التحكم فى الآخر. . هذا الشعور قد يجعله يشعر براحة ، إلا أنه قد نسى أن هذا الميل موفور

(١) تعبر المقاوحة عن اضطراب نفسى يصاب به أولئك الذين لا يعترفون بقدراتهم ، ويميلون إلى إشعار الآخرين بمكانتهم المزعومة دائما ، فلا يكسبون إلا التهكم عليهم أو الابتعاد عن مجالسهم .

بنفس القدر بالنسبة للآخر . وهنا تصطدم السلطة مع الآخرين ، ويحدث ما يمكن أن يسمى بالصراع النفسى أو « قلة راحة البال » .

حب التملك تعبير عن شخصية نرجسية :

الشخصية النرجسية تتميز بالتطرف فى حبها لمصلحتها ، فتظهر هذه النرجسية المسرفة فى الذاتية ، فتضيع مع ظهورها المتطرف كل المعانى المعبرة عن الذوق والخلق والاعتراف بحقوق الآخرين .

والسؤال الآن : متى تتحول هذه الملكية إلى تصرفات تؤدى بصاحبها إلى العدوان على الآخر ؟ . . ولعل الإجابة تتلخص فى النقاط التالية :

(١)عندما يتحول السلوك الذى يتركز حول الملكية والربح السريع وفلسفة « اخطف واجرى » ، إلى سلوك يصيغ اتجاهات الفرد ويدفعه إلى أن يعمى عن رؤية حقيقة الآخر فى مصالحه ، وحقه أيضا فى الحصول على مطالبه وحقوقه .

(٢) عندما يمعن الإنسان المتطرف فى نرجسيته وحبه لذاته فى الحصول على السلطة (بأى شكل من الأشكال) ، ويشعر من خلالها أنه يمتلك الأمر ، وله حق السيطرة ، وله كل المقدرات ، فينسى تحت وطأة هذا الشعور الضاغط كل معانى الإنسانية المعبرة عن (الحق والخير والجمال) .

(٣) عندما ينسى الإنسان بنرجسيته فى بعض الأحوال ـ وعند بعض الأفراد ـ حق الآخر ، فيعبر عن هذا الاعتداء بشعوره الضاغط وحقه هو غير الإنسانى ، فهو يريد لنفسه فقط ولا يريد لغيره ، وتلك علامات الاضطراب النفسى وقلة راحة البال ، ويعبر أيضا عن شخصيةغير سوية لا تقوى على فعل الخير ولا تعترف إلا بمصلحتها فقط .

والواقع :

أن الإنسان الفرد فى سعيه فى الحياة لا ينكر عليه أنه يريد ويستطيع ويتطلع ويخطط لأهدافه ، وبطبيعة الحال تتطلب هذه الأمور أن يملك أشياء تساعده وتعمل على الحفاظ عليه ،فتراه يستخدم الأدوات ويعتنى بها، فهو يسعى للحصول على الغذاء والكساء ويقتنى السلع الضرورية التى يسد بها رمق الحاجات العضوية ، وهو مدفوع بدوافع ضرورية منطقية تجعله يملك ويمتلك .

ولكن الإنسان فى سعيه هذا لا ينبغى عليه أن يعتمد على الدوافع الضاغطة التى تجعله ينسى فى زحمة ولعه بامتلاك الأشياء حقوق الآخرين ومصالحهم ، فإذا كان يريد الإشباع فعليه أن يتذكر أن الذى يأكل وحده دائما لابد وأن يشعر بالظمأ !! .

● السلوك الاتكالى

والتكيف المضغوط

يميل الإنسان إلى أن يشعر بالراحة والسكينة ، ولعل هذا الشعور يكمن وراء حاجته إلى الملكية والاقتناء ، فهو يريد أن يرتكز على أمور يتوكأ عليها ويستند إليها ، ومن هذا المنطلق الاتكالى يكون الشخص حذرا .... يقتنى كل ما من شأنه أن يشعره بالأمان ، ولكن الإنسان قد ينسى أنه رغم كل ما يسعى إليه من مقتنيات وما يملكه من مال ومكانة كلها أمور خارجية عن ذاته الحقيقية ، فإذا كان يعتمد اعتمادا كليا على هذا الذى يملكه ، فماذا يكون موقفه إن هو فقد كل ما يملك ! ذلك أن كل مايملكه الإنسان أو يقتنيه يمكن أن يفقده فى لحظه من اللحظات أو فى سنة من السنوات ، أو تحت وطأة موقف أو مشكلة أو أى ظرف من الظروف المباغتة !!

هنا يكون الموقف الحقيقى للإنسان ، فإذا كان يسعى إلى إشباع حاجته للامتلاك ، فإنه فى نفس الوقت يسعى إلى مزيد من الحماية ، ولكنه إذا امتلك لا يلبث أن يفكر فى أن ما يملكه قد يفقده !! فيعيش فى خوف وقلق دائمين ويصاب بالوساوس القهرية «لأنه يتشبث بما يملك ، ويخاف من فقدانه فى نفس الوقت » .. فهو خائف من المجهول فينشغل بالدفاع عن نفسه ، ويلوذ بإحساس (الوسوسة) وتتملكه حالات من الذعر تدفعه إلى المزيد من الحصول على الأشياء خوفا من النقصان وسعيا إلى الأمان المتوهم!!

هذا الإنسان هو الذى حكم على نفسه بالقلق والتوتر ، لأنه تركها نهبا لعوامل خارجية ، وحكم أيضا على نفسه بقلة راحة البال ، لأنه ترك نفسه

فريسة لتحكم الأشياء الخارجية ، فسلب منه شعوره بالأمن ، وعبثت به العوامل الخارجية ، وضاعت منه قدرته على العمل الجاد المثمر .

السلوك الاتكالى . . . سلوك الاستخفاء المقنع براحة مصنوعة تدفع صاحبها إلى الاسترخاء الذى يجعله يعيش لحظات الآن فقط ، ولكن صاحب هذا السلوك ينسى أو يتناسى أن الحاضر ليس إلا نقطة الوصل بين الماضى والمستقبل ، وهو بمثابة (محطة) فى مسيرة الزمن لا يملك الإنسان الواعى إلا أن يتجاوزها إلى عوالم أخرى ، يواجه فيها خبرات جديدة تدفع إلى العمل الجاد والتفاعل الخصب والعطاء الجزيل .

وإذا كان السلوك الاتكالى مرفوضا اعتمادا على هذه الأمور غير السوية ، فإن هذا الرفض مرجعه إلى أن هذا السلوك يجعل صاحبه يشعر بالتكيف المصنوع المزيف ، أو ما يمكن أن يسمى بالتكيف المضغوط .

والسؤال الآن : ما خطورة هذا التكيف المضغوط ؟ وإلى أى حد تنسحب هذه الخطورة على كيان الإنسان ؟ وكيف يمكن أن نتجنب هذا النوع من التكيف المرضى ؟ !!

كل هذه الأسئلة تحتاج إلى إلقاء الضوء على :

- معنى التكيف .
- حاجة الإنسان إلى التكيف .
- التكيف فى صورته السوية .
- عندما يتوهم الإنسان فى بعض اللحظات أنه متكيف !!
- التكيف الموضوعى وضرورته للإنسان وعلاقته براحة البال .

أولا : التكيف من الناحية النفسية :

يقصد بالتكيف من الناحية النفسية تلك العملية الديناميكية (المستمرة)، والتى يستطيع الإنسان عن طريقها الاحتفاظ بتوازن بين حاجاته المختلفة، أو بين حاجاته والعوائق التى قد يتعرض لها فى المحيط الذى يعيش فيه . واعتمادا على هذا الفهم، فإن التكيف يمثل قدرة الفرد على تكوين مجموعة من العلاقات المشبعة بين هذا الفرد والبيئة التى يعيش بين جوانبها .

ومفهوم البيئة يعنى كل المؤثرات والإمكانيات والقوى المحيطة بالفرد ، والتى يمكن أن تؤثر فى تصرفاته وجهوده وأعماله ، فيسعى من خلال كل ذلك إلى تحقيق الاستقرار النفسى والبدنى فى معيشته . ومن الممكن أن نشير إلى أن هذه البيئة تتفاعل من خلال ثلاثة جوانب :

١ ـ جانب يخص البيئة الطبيعية .

٢ـ جانب يتعامل مع البيئة الاجتماعية .

٣ ـ جانب يخص الفرد نفسه .

ويلاحظ أن الجوانب الثلاثة تتفاعل مع بعضها البعض ، فالبيئة الطبيعية تمثل العالم الخارجى وكل ما يحيط بالفرد من أشياء حيوية وطبيعية (كالملبس، والمسكن ، والطعام . . . إلخ) . أما البيئة الاجتماعية والثقافية، فهى الإطار الاجتماعى الذى يعيش الإنسان الفرد بين جوانبه . . يتفاعل مع أفراده وعاداته وقيمه ويخضع للقوانين التى تحكم وتنظم أفراده ، ويسعى إلى تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية السليمة بينه وبينهم .

أما بالنسبة للفرد فهو صاحب التصرفات والمعاملات ، وينبغى عليه أن

يتعلم كيف يتفاعل . . وكيف يسوس أمره ، وإلى أن يسيطر على انفعالاته ويتحكم فى رغباته ومطالبه ، وكيف يحرص على الاندماج السليم فى المجتمع ، بعيدا عن العوامل التى تجعله ينشق عن الجماعة أو يخرج على السائد المألوف من الأعراف والقيم والعادات .

ويلاحظ أن الصحة النفسية هى مفتاح الشعور براحة البال ، لأن مفهوم الصحة النفسية يتحدد من خلال « درجة توافق الفرد مع نفسه ، ثم انعكاس هذا التوافق فى تعامله مع الآخرين » . وانطلاقا من هذا المفهوم، فإن أبعاد التكيف تحرص على توفير درجة من التوافق للفرد تنعكس بدورها فى تعامله مع المجتمع الذى يعيش فيه (لأن فاقد الشىء لا يعطيه) .

واعتمادا على ذلك، فإن التكيف الذى يحقق راحة البال ، هو فى جانبه الشخصى يظهر فى مدى رضا الفرد عن نفسه ودرجةانعكاس هذا الرضا على الآخرين ، من خلال المعاملات الإيجابية والتصرفات الحسنة المعبرة عن شخصية متزنة لا تعرف الأذى ولا تسعى إلى العدوان على الآخر (بأى صورة من الصور) . . شخصية تعترف بحقوق الآخرين ، وتلتزم بأداء ما عليها من واجبات فى طواعية وحسن خلق .

التكيف الشخصى مفتاح الشعور براحة البال ، لأن الشخص غير المتكيف مع نفسه نراه يعانى من التوتر النفسى الذى يفقده حيويته ويجعله مستهدفا للتعب العضوى عاجزا عن الثبات والصمود ـ مستسلما ـ دون إعمال للفكر أو توظيف للطاقة والإرادة للمشكلات التى تصادفه، فلا يقوى على مجابهتها أو الصمود أمام ضراوتها ، فتختل انفعالاته ويشوه إدراكه وتتبعثر جهوده، فترتطم بالمشكلات وتعانى من أقل الأزمات ! !

والتكيف الذى يحقق راحة البال فى جانبه الاجتماعى يتجلى من خلال

شبكة العلاقات الاجتماعية ، التى ينسجها الفرد مع الأفراد الذين يعيشون معه فى المجتمع ، على أساس أن يكون هذا النسيج على منوال المودة والتعاون والمحبة، بعيدا عن عوامل السيطرة والعدوان ، أو بعيدا عن العلاقات المزيفة التى يلعب فيها النفاق والخداع دورهما المؤذى فتنتهك تلك العلاقات الاجتماعية. والإنسان الفرد الذى يحقق درجة من التكيف الاجتماعى بصورة سوية ، هو ذلك الذى فى مقدوره أن يضبط نفسه فى المواقف التى تثير الانفعال ، فلا نراه يثور لأتفه الأسباب أو يتصرف بطريقة تجعله يندرج فى عداد التافهين الذين يأتون بأفعال غير مواتية لمعايير الذوق والأخلاق والكياسة الاجتماعية، إلى جانب أنه الشخص المنتج الفعّال ، الذى يخدم المجتمع من خلال أفعاله الخيرة .

ملامح التكيف السوى الذى يحقق راحة البال :

وتتجلى الملامح الرئيسية التى تحقق راحة البال فى مجموعة من العوامل هى :

١ ـ درجة إشباع الحاجات الأساسية (الضرورية) والحاجات النفسية :

يحتاج الإنسان الفرد إلى إشباع حاجاته الضرورية الأساسية اعتمادا على فطرته وحاجته إلى إشباع مطالبها ، وهى حاجات فسيولوجية يحدث إشباعها تغيرات عضوية وكيميائية فى الجسم ، وكذلك يتأثر المسار العصبى والجهاز الدورى الدموى والجهاز الغددى . وينبغى ملاحظة أن هذه الحاجات (لابد وأن تتعامل مع مطالبها باتزان لا يجعلنا نسرف فى أمر إشباعها ولا نقتر فى إرضائها !!).

أما بالنسبة للحاجات النفسية ، فهى حاجات لا تقل شأوا عن هذه الحاجات السابقة ، بل هى المحور الحقيقى للتكيف عند الإنسان. . فكل

فرد منا فى حاجة ماسة إلى (الحب والتقدير الاجتماعى ، وهو يسعى أيضا إلى المعرفة واكتشاف الأشياء، ولديه الدافع إلى تحمل المسئولية ، ويتطلع الإنسان إلى النجاح والمكانة الاجتماعية ، ثم هو يريد أن يكون على درجة من الانتماء إلى الأصدقاء وإلى المجتمع ليشعر بقيمته وإنجازاته . . . . إلخ) .

(٢) مدى وفرة العادات والمهارات التى تساعد على إشباع حاجات الفرد:

إذا كنا أوضحنا أن إشباع الحاجات العضوية والنفسية من الأمور الضرورية لتحقيق التكيف لدى الفرد والإسهام فى تحقيق راحة البال ، فإن هذا الإشباع يتطلب وجود بعض المهارات والعادات التى تساعد الفرد على القيام بهذا الإشباع المطلوب . وبطبيعة الحال ، فإن كل منا فى أثناء عملية التطبيع الاجتماعى يلتقط الخبرات والمهارات، ويتعلم سلوكيات ، ويتذرع بوسائل تساعده على أن يضطلع بدور اجتماعى فعّال، ويتأثر ويؤثر، ويتعلم ويكتسب المهارات اللازمة لتحقيق هذا التفاعل . ومن هنا ترتهن عملية التكيف بمدى وفرة المهارات والخبرات والعادات السلوكية السليمة عند الفرد، حتى يتمكن من الانخراط السليم فى زمرة الجماعة خيّرا ومنتجا . . وفعّالا ومؤثرا ومتواءما .

(٣) مدى معرفة الفرد لنفسه وتقديره لها :

يسهم التكيف فى تحقيق راحة البال من خلال معرفة الفرد لنفسه وتقديره لها ، خاصة إذا كانت هذه المعرفة تتم بصورة موضوعية وتقدير سليم، بعيدا عن الإسراف فى الذاتية وتهويل الأمور . وهناك مجموعة من المحكات التى تساعد الفرد فى التعرف على نفسه، نذكر منها :

- أن يعرف الفرد الحدود والإمكانيات التى يستطيع من خلالها أن يشبع

● يسهم التكيف في تحقيق راحة البال من خلال معرفة الفرد لنفسه وتقديره لها

حاجاته ورغباته بطريقة واقعية وممكنة التحقيق ، فلا يدّعى ما ليس عنده ، ولا يتطلع لأكثر مما يطيق ويملك . وقد قالوا فى الأمثال الشعبية : (على قد لحافك مدّ رجليك) ، فالادعاء الذى لا تواكبه قدرة يوقع صاحبه فى المشكلات فلا يحظى إلا بخيبة الأمل نتيجة الكذب والبهتان .

● البعد عن الغرور الزائف وادعاء المعرفة ، فتلك هى الآفة المؤذية إذا ما وجدت فى إنسان تنخر فى شخصيته فتتصدع وتنهار ، فالغرور لا يحدث تكيفا بقدر ما يؤدى إلى التوتر والصراع والمخاوف المرضية ، ويتسبب فى قلة راحة البال . وبطبيعة الحال ، فإن الإنسان الواعى هو ذلك الذى يعرف نفسه ويعطيها حقها دون إسراف أو دون تقليل ، وهو الذى لا يخرج بها إلى دائرة أكبر من حجمها (فرحم الله امرىء عرف قدر نفسه) .

درجة مرونة الفرد واستجابته للمواقف الجديدة :

يعبر التكيف أيضا عن درجة مرونة الفرد ومدى استجابته للمواقف الجديدة التى تواجهه ، وهو من خلال هذه المواجهة يحاول أن يفكر ويخطط ويتصور ، ويربط العلاقات بعضها ببعض . هذا عكس الشخص المتسم بالجمود ، فنراه يقف عاجزا أمام المشكلات ولا يقوى من أمره على شىء ، فيختل توافقه ويصطدم بأقل مشكلة تواجهه . ونلاحظ على مثل هؤلاء الأشخاص سلوكهم العدوانى تعبيرا عن عدم هضمهم للمواقف الجديدة ، أو نلاحظ عليهم عدم تفاعلهم مع الجماعة ، فيصابون بالتوتر ويميلون إلى العزلة والشعور بالضغط النفسى ، فيهربون من أنفسهم وينفض عنهم المجتمع الذي يعيشون فيه . وراحة البال تتطلب المرونة والتفاعل مع المواقف الجديدة ومواجهة المشكلات بصورة إيجابية وحلول بديلة ملائمة ، ولا يقصد بها المسايرة الفجّة التى تجعل صاحبها يخسر شخصيته تحت وطأة

النفاق الاجتماعى، أو تحت ضغوط الكسب السريع أو المخالفات التى تخل بالقيم وتهدم الأصول والمبادىء.

● **مدى درجة موافقة الفرد على أعماله وقراراته :**

تعتبر درجة تصدى الفرد لقراراته وأعماله من أهم الدرجات التى يحكم من خلالها على درجة تفاعله، حيث هناك من الأفراد من يستسلمون دون اقتناع، أو يقررون دون متابعة لقراراتهم، أو ينسحبون ويتقاعسون ويكون الحق معهم، أو يقولون ما لا يفعلون !! . . مثل هذه التصرفات لا تعبر عن الصحة النفسية السوية وتؤدى إلى الاضطراب وقلة راحة البال، حيث تتمثل الصحة النفسية فى صورتها الإيجابية من خلال التزام الفرد بقراراته ودرجة تحمله للمسئولية، وأنه إذا قال فعل، وإذا قرر أنجز وأنتج بعون الله، وإذا مسّه الضر سأل عن السبب، وإذا وجه إليه اللوم محص ووعى وناقش وسأل !!

إن ذلك المستسلم الذى لا يقوى على تحمل مسئولية قراراته وأعماله وأفعاله، فإنه بمثابة الريشة التى تقف فى مهب الريح تتأرجح هنا وهناك، فيعبث بها الريح فتضيع - هاربة مذعورة - فى الهواء .

ثانيا : حاجة الإنسان إلى التكيف :

وجدير بالذكر أن الإنسان وفق فطرته الطيبة يحتاج إلى الشعور بالراحة والأمن والهدوء، ويميل إلى تجنب كل ما يؤدى إلى التأزم من الناحية النفسية أو ما يبعث فيه القلق والتوتر بأى شكل من الأشكال، والإنسان فى سعيه الحثيث نحو تحقيق هذه الحاجة المفطور عليها يواجه المواقف والتحديات التى قد تقف عقبة فى سبيل إشباع حاجاته المختلفة، إلا أنه وفق فطرته الطيبة وسعيه الخلقى وشعوره بقيمته دون إفراط فى غرور أو إسراف فى

تطلع، يحاول أن يواجه هذه العقبات ويصمد أمام تلك الأزمات التى تواجهه ، فيقدم لها الحلول الملائمة ويفكر فى كيفية تجنبها فى المستقبل .

ثالثا : التكيف فى صورته السوية :

إن حاجة الإنسان إلى التكيف من الممكن إشباعها إذا ما توافرت مجموعة من العوامل تعمل على تحقيق التكيف فى صورته السوية ، وهى أيضا العوامل المهمة فى تحقيق راحة البال. وهذه العوامل هى :

(١) تحقيق الكفاية فى العمل :

العمل والإنتاج من أهم ملامح المجتمع المتقدم ، والفرد الذى لديه القدرة على العمل المنتج المثمر للمجتمع الذى يعيش فيه يستشعر الراحة النفسية ويحصل على مكانته الاجتماعية ، فالعمل هو المحور الأساسى للإنسان خاصة إذا كان عملا خيّرا يعبر عن انتماء الفرد للمجتمع الذى يعيش فيه ، ويستطيع الفرد من خلاله أن يعبر عن حبه لمجتمعه وحرصه عليه وانتمائه الأصيل لمقدراته وقيمه .

والذى لا شك فيه أن العمل الجاد له أثره على الاتزان النفسى وراحة البال للإنسان ، فهو ينعكس عليه إذا .كان عملا صالحا فنراه يشعر بقيمته ويحظى بمحبة الآخرين ، فعن طريق هذا العمل يكتسب الإنسان قوة ويطمئن لمستقبله ، ويشعر بقيمته المرموقة ومركزه الاجتماعى داخل الإطار الذى ينتمى إليه .

٢ ـ التمتع بالصحة العضوية :

إن الصحة العضوية وسلامة الجسم من أهم الملامح المكونة لشعور الإنسان بالتكيف ، وكثيرا ما نرى بعض الأعراض السيكوسوماتية (النفس

جسمية) تظهر كتعبير عن سوء التكيف ، لأنها أمراض تتدخل في إحداثها عوامل نفسية سببها مواقف انفعاليه (كالغضب والحزن والخوف والقلق والشعور بالذنب أو النقص . . . إلخ) . . كل هذه الانفعالات تؤثر على الجسم وعلى الحركة العضوية فيتأثر بها الجسم وتتفاعل مع الأعضاء بحركتها الفسيولوجية فتؤدى بدورها إلى اضطرابات عضوية خطيرة تظهر أعراضها المرضية (السيكوسوماتية) فتثير الدهشة ، لأننا إن لم نستطع أن نفرغ انفعالاتنا التفريغ الذى يسمح لها بالتعبير الصحيح والصريح الظاهر ، فإننا نقع نهبا للصراعات النفسية والتى تتولى أجسامنا فى بعض المواقف مهمة التعبير عنها فى شكل « شلل هيستيرى - أو عمى موقفى . . إلخ » ، فالإنسان لحم ودم وحركة دائبة وملبية لنداء الانفعالات الضارى إذا كانت هذه الانفعالات غير مواتية ، والعكس إذا كانت هذه الانفعالات سارة . . . فترى « الجسم الهادىء والتعبير الدافىء والحس المرهف الرقيق المعبر عن هدوء البال وراحة النفس » .

الصحة العضوية والجسمية - إذن - من أهم الملامح المسببة للتكيف السليم، ونحن فى حاجة ماسة إلى الاهتمام بها والحرص عليها ، مع مراعاة دور العوامل النفسية والاجتماعية فى التأثير والتأثر بتلك العوامل العضوية .

٣ - عدم التطرف فى تقدير الذات :

تعد فكرة الفرد عن نفسه من أهم الصور الذهنية التى تداعب عملياته العقلية ، ففكرة الشخص عن نفسه تمثل نظرته إلى نفسه بوصفه مصدر العقل وأساس التصرف والإرادة ، وتعتبر فكرة الفرد عن نفسه من أهم الزوايا التى قد تكون فى بعض (اللحظات منتظمة) ودقيقة ، ويمكن قياسها وتحديدها ، وفى بعض اللحظات تكون (حرجة) بحيث تحتاج إلى درجة من التعمق حتى يمكن ضبط زواياها وأبعادها .

ونظرا لأن فكرة الفرد عن نفسه هى بداية الخطر النفسى إذا كانت فكرة متطرفة أو مغالية فى أمر تقديرها ، وهى بداية الخير إذا كانت تعتمد على النظرة الموضوعية الثاقبة التى تعرف حدودها وتتجنب الأخطار وتبتعد عن عوامل الإسراف فى الذاتية ، ومن الممكن أن تحدد العوامل المسهمة فى تقدير الذات بصورة سوية بعيدا عن عوامل المرض النفسى على الوجه الآتى :

● أن يعرف الفرد إمكاناته وقدراته، ويحسب حساباته فلا يتخطاها ويجنب نفسه الوقوع فى خطأ الادعاء . . وقد قالوا فى الأمثال الشعبية : (من يحسب الحسابات فى الهنا يات)!!

● أن يحترم علاقاته مع الغير ، فيكون شخصا عشريا يعرف بمودة الآخرين ، وأن يحترم فيهم حرصهم عليه ، ثم يقوم بدوره بتقديم الخدمات لهم ، وأن يتجنب عوامل الأنانية وسياسة (اخطف واجرى !!) .

● أن يضع لنفسه المعايير الخلقية التى يلتزم بها ، ولا يحيد عنها مهما ضغطت عليه عوامل الماديات وضاقت به السبل ، فلا تضعف عزيمته ولا تستسلم لهذه العوامل الهشة ، فإرادته الواعية تحركه دائما .

٤ ـ التمتع بالمرونة والتفاعل :

تعد المرونة من أهم الاستجابات المميزة للفرد خاصة فى تعامله مع المؤثرات الجديدة ، أو عندما يتعرض للمواقف والخبرات التى لم يعهدها من قبل .

والشخصية المرنة تتعامل مع تلك المواقف والخبرات بطواعية لتفهمها وتتفاعل معها ، هذا عكس الشخصية الجامدة التى ترفض أى تغيير مما يؤثر على توافقها واختلال منسوبها الانفعالى . . فالشخصية الجامدة مقاومة

رافضة لا تعترف بالجديد ، ولا تفكر فى الحلول البديلة الملائمة عندما تصطدم بمشكلة أو يصادفها عقبة من العقبات .

ويلاحظ أن المرونة علامة من علامات التكيف مع التنبيه إلى أن المرونة تحتاج إلى تدعيم حتى لا يساء فهمها ، أو تقع تحت التصور الواهم الذى ينصاع إلى سهولتها ورخاوتها .

والواقع : أن ما يدعم المواقف الشخصية يتمثل فى المرونة القوية التى تجعل صاحبها يتكيف مع المواقف الجديدة ويتقبل الخبرات غير المألوفة عليه بوعى وفكر وإدراك ، بحيث ينتقى منها الملائم ويرفض غير الملائم . وهنا تكون (المرونة) مطلوبة ، فهى لم تحدث تغيرات جوهرية فى شخصية صاحبها . أما المرونة المرفوضة ، فهى تلك التى تجعل صاحبها بمثابة العجينة الرخوة التى تترك نفسها للتشكيل دون مقاومة ودون وعى منها بمقدراتها وقيمها وأصولها .

المرونة هذه لا تؤدى إلى التغير السوى المطلوب بقدر ما تجعل صاحبها فى صورة ممسوخة بعيدة عن التكيف السليم .

٥ ـ التمييز بين الاختيار الواعى وبين المسايرة الخانعة :

وإذا كنا قد فرقنا بين المرونة الواعية والمرونة المهادنة ، فإن هذا الفرق يتضح بجلاء عندما نميز بين الفرد الذى يعتمد على الاختيار الواعى الذى يوظف فيه إرادته ، وذلك الذى يختار سلوك المسايرة حتى يسيّر الأمور ، ولكى يجنب نفسه ـ على حد فهمه السقيم ووعيه القاصر ـ كل المشكلات «ويادار ما دخلك شر » !!

مثل هذه الشخصية المستسلمة تحاول أن تقنع نفسها بتجنب الصراع

النفسى ، وهى على حد تفكير أصحابها تحقق لهم ضربا من ضروب التوافق والمواءمة .

وهذا الاستسلام العجيب لا تفرزه إلا شخصية ضعيفة لا تعرف كيف تتصرف بوعى وحكمة وإرادة ، فنراها تلوذ بفن المسايرة الذى يعتمد على «المراوغة وتسليك الأمور» وطمس الحقائق . . . وسياسة « إللى تغلب به العب به » !! . وبطبيعة الحال مثل هذه الشخصية قد حكمت على نفسها بالاضطراب وقلة راحة البال .

٦ ـ التحكم فى الرغبات وتحمل المسئولية :

يتميز الشخص السوى بقدرته على التحكم فى رغباته، وأن يكون قادرا على إرجاء إشباع بعض حاجاته ، فنراه يتنازل عن لذات قريبة عاجلة فى سبيل ثواب آجل أبعد أثرا وأكثر دواما ، فالشخصية السوية لديها القدرة على ضغط انفعالاتها وعلى تقدير الأمور ، فهى شخصية تستحضر فى ذهنها كل النتائج التى يحتمل أن تترتب على الأفعال فى المستقبل بقدر المستطاع . والقدرة على تحمل المسئولية من أهم صفات الشخصية السوية ، بل تعد من أهم الصفات المعبرة عن التوافق النفسى بحيث نرى الشخصية المسئولة فى غالب المواقف مقدرة لأفعالها حاسبة حساباتها ، مقدرة لكل خطوة تخطوها .

واعتمادا على كل ذلك ، فالشخص المتمتع بصحة نفسية وقدرة على التوافق هو ذلك الذى يتحمل المسئولية عن طيب خاطر ، وهو الذى يسعى إليها إذا دعت الحاجة والضرورة ، ولا يهرب منها حيث يمثل هروب الإنسان من المسئولية علامة خطيرة من علامات اضطرابه النفسى .

● القيمة الخُلقية النابعة من الدين تضبط حركة الإنسان، وتغذى فيه مشاعر النبل والصفاء

٧ ـ ضرورة التعامل بثقة وأمانة مع الآخرين :

إذا كانت المسئولية من أهم خصائص الشخصية السوية، فإن الثقة المتبادلة بين الإنسان والآخر من أهم الوشائج المكونة للعلاقات الإنسانية السليمة، فالإنسان السوى يسعى إلى تكوين شبكة من العلاقات الإنسانية، ويريد أن يقوم بمجموعة من الأدوار الاجتماعية التى تمكنه من الاندماج السليم والتفاعل المثمر من أجل مصلحة الغير وتحقيق الأهداف الخيّرة للإنسان مع أخيه الإنسان .

وتعد القدرة على التعامل مع الغير من القدرات الهامة المعبرة عن نشاط اجتماعى وعلاقات شخصية وعاطفية واعية . . علاقات يسودها الاهتمام والرعاية الحانية المتبادلة ، المبنية على الثقة المتبادلة والأمانة فى التصرف والخلق فى التعامل والصراحة الصادقة فى القول والفعل .

٨ ـ ضرورة الالتزام بالقيم الخلقية :

وإن الشخصية السوية التى تتطلع إلى راحة البال من خلال التكيف السوى، هى تلك التى تلتزم بالقيم الخلقية التى تدفعها إلى السلوك الرشيد، وتمنعها من الوقوع فى الخطأ ـ فالقيم الخلقية النابعة من الدين تضبط حركة الإنسان، وتغذى فيه مشاعر النبل والصفاء، وتحدد له طرقه ومسالكه الواعية السليمة .

ويصبح التكيف السوى ـ اعتمادا على هذه النقاط السابقة ـ يمثل قدرة الفرد على التكيف الشخصى والاجتماعى ، فيظهر هذا التكيف فى صورة يبدو فيها الفرد مستمتعا بوعى وفهم بالحياة ، راضيا عن عمله ، مكونا شبكة من العلاقات الإنسانية السليمة ، شاعرا بالطمأنينة والسعادة وراحة البال، متجها إلى القيم الخلقية كموجهات للسلوك، متطلعا إلى كل ما من شأنه أن يجعله فى الصورة والفعل الذى يليق به كإنسان .

رابعا : عندما يتوهم الإنسان أنه متكيف !!

عرفنا أن التكيف عملية نفسيه سلوكية يستطيع الإنسان من خلالها أن يحتفظ بالتوازن بين حاجاته المختلفة، أو بين حاجاته ومجموعة العوائق التى يتعرض لها . وشرحنا كيف يتحقق هذا التكيف فى صورته السوية بعيدا عن التكيف المضغوط الذى يمثل خطورة على نفسية الإنسان ، لأنه يجعل صاحبه يدعى أنه مرتاحٌ وأنه مشبعٌ ـ فيظهر غير ما يبطن ويحكم على نفسه بالصراع النفسى الداخلى ، والذى هو أشد أنواع الصراع النفسى .

وهذا التكيف المضغوط يمثل خطورة على راحة الإنسان ، ومن مظاهره :

● الالتجاء إلى المسايرة دون إعمال التفكير الواعى تجنبا للمشكلات وركونا إلى الدعة والهدوء ، وهذا السلوك فيه ما فيه من إحساس بالدونية لأنه يقنع صاحبه بقناع الرضا المزيف ، فهو قد يبدو مرتاحا ولكنه يغلى فى الداخل ، فلا نراه مستريحا مهما ادعى ولا مستقرا مهما حاول أن يبدو متزنا .

● الهروب من المواجهة والمكاشفة بالحقائق، فكثيرا مانجد هؤلاء الذين لايحاولون مواجهة الحقائق بوضوح وصدق وصراحة تجنبا لإثارة المشكلات ، فيعيشون فى كهف الغموض الذى يجعلهم لا يستعذبون رؤية ضياء الصراحة ونصاعة الحق وإشراقة الصدق .

● البحث عن البديل غير الملائم . . وذلك التصرف قد نجده عند بعض الأفراد ، فتجد الفرد منهم يحاول أن يجد مبررا وبديلا يعوض به المشكلة أو الخسارة ، أو يحاول أن يقنع نفسه بأنه يوظف فكره ، إلا أن الحلول البديلة غير الملائمة لا تعبر عن التكيف السوى ، لأنها تقدم المعاذير، ويحاول أصحابها أن يظهروا فى شكل تكسوه البراءة والسذاجة وكسر الخاطر!!

وهذا النوع من التكيف مرفوض ، لأنه لا يتغلب على الصعوبات الحقيقية ، ويحاول أن يستمر فى مجموعة من الأكاذيب يراها هو حلولا بديلة، بحيث يدحضها الواقع الفعلى عندما تنكشف الأمور .

● التعويض المتطرف، والذى يعبر عن شعور صاحبه بالنقص . وهنا ينبغى أن ننبه إلى خطورة هذا السلوك ، فهناك من يرى فى نفسه نقصا فى كفاءته ، وبدلا من أن يعلن عن هذا القصور ويعترف به نراه يحاول بقدر المستطاع أن يعتدى على أصحاب الكفاءات ، ويحرص على أن ينال منهم ، ويتسرع فى أمر معاملاتهم ويشعر بالراحة عندما يضع أحدهم (فى مأزق)، وهذا التصرف لا يعبر عن شخصية سوية ولا يعطى صورة صادقة عن قيمة الإنسان كما فطره الله - فالله لم يخلق الإنسان ليعتدى ، ولكنه جعل منه خليفة فى الأرض ليسعى فيها ويتفاعل معها ويصلح من أمر نفسه من خلال أعماله الخيرة المعبرة عن التكيف السوى بعيدا عن هذا التكيف المضغوط بوطأة الانحراف السلوكى ، والخروج على السائد المألوف ، وعدم الاعتراف بقيمة الإنجاز والعطاء .

خامسا : التكيف الموضوعى وضرورته :

أصبح التكيف السوى هو الذى يدفع صاحبه إلى تحقيق المواءمة بين نفسه والمجتمع الذى يتعامل معه ، ومنذ نعومة الأظفار والإنسان يدفعه دافع قوى لتحقيق هذا التكيف . . فهو فى مرحلة الطفولة يحاول أن يؤكد ذاته من خلال جذب انتباه الآخرين إليه ، وتتكون عاطفة اعتبار الذات ، وتحقيق ما يسمى « كرامة الشخصية » منذ مرحلة الطفولة ، فالطفل فى مرحلة الطفولة المتوسطة يحاول أن يوضح قيمته ويعلن عنها ، وبطبيعة الحال ينبغى أن تعلم الأطفال هذا السلوك ونغذى فيهم هذا الدافع حتى يشبوا شبابا يعرفون معنى الثقة بالنفس بعيدا عن الشعور بالنقص والدونية .

وإلى جانب ذلك فكل منا يحاول أن يكوّن المفاهيم الخلقية التى تهديه فى تصرفاته فنراه يتعلم الخصال الحميدة ويتحاشى كل السلوكيات غير السوية، والتى تدفعه إلى أن يكون كاذبا، أو غشاشا أو غير أمين . وهنا تتجلى أهمية التطبيع الاجتماعى فى الأسرة . . تلك العملية التى تمثل حجر الزاوية فى أمر تعميق شخصية الأولاد ، فإما أن نعلم الأولاد داخل الأسرة كيف يكون الأدب والصدق ، وكيف تكون الأمانة والمروءة والشهامة ، وكيف يفرح بالوفاء ويتعلق بالوضوح ويتشبث بالإخلاص، وإما أن نتركهم كى يحصدوا من خارج البيت خبرات لا يمكن أن نحسب لها نتائج فعالة ، أو من الممكن أن تؤدى بهم إلى سوء التكيف ، فالمنزل هو الحصن الاجتماعى الأول، وهو الذى يعطى الدفء والحنان ، ويغرس الفضيلة والتكيف الموضوعى .

وإذا كنا نسعى إلى تدعيم التكيف الموضوعى من خلال ما تقدمه الأسرة من أساليب التنشئة ، فإن هذا السعى لا يعدو أن يكون تنبيها لضرورة الاهتمام بالجوانب الخلقية التى تجعل الإنسان الفرد يتجه إلى الإنسان الآخر بروح ملؤها المودة ، والتعاون ، والإخلاص ، والتفانى ، والإيثار ، والتفاعل، والأمل ، والوفاء ، والعزة والكرامة ، والعمل الطيب الخيِّر الجاد .

* * *

الفصل الثانى

الوصول إلى راحة البال

- تجنب التقاليع الفكرية الواهمة .
- النفس المطمئنة وراحة البال .

● تجنب التقاليع الفكرية الواهمة

إذا كانت الصيحة التى تنتشر الآن فى بعض الدراسات النفسية ترى أن بعض الاضطرابات النفسية التى ظهرت عند بعض الأفراد ترجع إلى أنهم يعيشون فى (غربة) عن ذواتهم أو عن مجتمعاتهم ، فإن هذه النظرة المعبرة عن تلك الصيحة لا يجوز الاعتماد عليها حيث إن الإنسان الذى كرمه الله بفطرة طيبة ومنحه عقله وفكره ووجدانه ، وأرسل إليه الهدى من خلال كتبه ورسله وتعاليمه لا يجوز أن يحبس نفسه فى قفص (الغربة)، أو أن يضحى بذاته فى سبيل هذه (التقليعة) الجديدة التى يسمونها الآن الاغتراب Alienation ، أو هروب الإنسان فى شرنقة (الغربة) !

وإذا كان الأمر كذلك ، فلا بد وأن نتعامل مع هذه الصيحة لنتتبع مسارها ، وكيف ظهرت ، وما الاتجاهات الفكرية والنفسية التى تمثلها ، وكيف ظهرت هذه الاتجاهات لتعبر عن ضياع الإنسان بشكل ما من الأشكال ، وبمعنى ما من المعانى . . حيث أخذ الكثير من المشتغلين بالدراسات النفسية يتشدقون بقسوة ضغطها على الشباب ، أو أن حدوثها من الأمور الحتمية فى ظل هذا التغير الاجتماعى والتكنولوجى . ويهمنا ونحن نتناول هذه المشكلة (إذا كانت التسمية جائزة) أن نضع أمام أعيننا حقيقة هامة مؤداها :

إن مشكلة الإنسان الحقيقية تتمثل فى مدى توظيف إرادته وسعيه الحثيث للوصول من خلال الالتزام بدينه وعمله وكفاحه وصبره وخلقه إلى كل ما يحقق له التوافق السليم ، والتأثير الملائم والإيجابى فى المجتمع الذى يعيش فيه ، وليست مشكلة الإنسان كما يراها البعض من المشتغلين بعلم النفس

تتمثل فى غربته أو ضياعه فى زحمة التطور التكنولوجى وهو صانعه ، فكيف يضيع الإنسان ، وقد جعله الله خليفته فى الأرض ، اللهم إلا إذا كان بعض الأفراد لضعف فيهم قد أرادوا لأنفسهم هذا الضياع !!

*** محاولة لتحديد مفهوم الاغتراب : Alienation**

تعددت استخدامات هذا المفهوم ومعانيه ، والغريب فى الأمر أن هناك من الباحثين قد استخدموه على أساس أنه المصطلح الذى يعبر عن الانفصام عن الذات أو ما يسمى (الأنوميا Anomie) ، وقد نجد المفهوم يأخذ معنى «الشعور بالاستياء ، التذمر، العداء، الإحساس بالعزلة» ، ثم وصل الأمر ببعض الذين اجتهدوا فى تفسير هذا المصطلح إلى أن «الاغتراب» يعبر عن «فقدان المعنى والمغزى » .. إلى أن وجه بعض المتخصصين معنى «الإحباط» كى يكون معبرا عن الشعور بالاغتراب، فأصبح الشخص المغترب على حد قولهم هو ذلك الذى يعانى من الشعور بالإحباط Frustration ، وما يتعلق بهذا الشعور من خيبة أمل ، وقلة حيلة!!

هكذا كانت بداية التفسيرات لمصطلح (اغتراب) ، مما ألقى على العبارة غموضا وتعقيدا ، حيث لا نجد التعريف الجامع المانع الذى يلقى الضوء على هذا المصطلح ، ولكن هذا المصطلح نظرا لانتشاره فى بعض الأوساط الفكرية ، أو ما يمكن أن نسميها (المحافل العلمية صاحبة التقاليع الجديدة) قد جعل الباحثون المعاصرون فى محافلهم يعكفون على فحصه محاولة منهم لتشخيص دلالته ، خاصة وقد تشتتت معانى هذا المصطلح كما أسلفنا ، وذلك من جراء استعماله من قبل غير المتخصصين .

ونعرض هنا لبعض معانى الاغتراب على الوجه الآتى :

● وليست مشكلة الإنسان كما يراها البعض من المشتغلين بعلم النفس تتمثل فى غربته أو ضياعه فى زحمة التطور التكنولوجى

● **الانفصال :**

بمعنى أن الإنسان قد تمر به حالات ضاغطة ، فلا يقوى عليها (معرفيا)، فتسلخه عن عناصر معينة فى واقع حياته ، فيشعر (بغربة) وينفصل عن هذا العالم !!

● **الانسحاب والتخلى عن الحق قسرا وضغطا :**

وهنا يعبر الشخص عن (غربته) فى كونه لا يقوى على الحصول على حقوقه العادية ، فلا يملك إلا أن يدخل فى قوقعة الانسحاب يجتر بمرارة شعوره بالاغتراب ، فيفرز إحساسه بالتوتر والدونية .

● **شعور الفرد بأنه (موضوع أو شىء) :**

يتجسد شعور الفرد بالغربة عندما يعامل من قبل الآخرين على أساس أنه موضوع أو شىء فلا يستشعر قيمته الحقيقية ، ويفقد وعيه بالآخرين ، ويستشعر الوحدة والعزلة فينسى تماما طبيعة شبكة العلاقات الاجتماعية التى تربطه بالآخرين اعتمادا على الشعور الغريب شعور التشيؤ [1].

● **انعدام القدرة :**

وفى هذه الحالة يعبر عن الاغتراب بالشعور بالعجز وقلة الحيلة وعدم القدرة على التصرف الواعى بقدراته ومقدراته ، مما يفقده القدرة-Power less ness[2].

(١) يلاحظ أن هذا التصور قد جعل الإنسان سلبيا ، خصوصا إذا استخدم المصطلح الإنجليزى « Alien» بمعنى غريب أو أجنبى ، ويلاحظ أيضا أن هذه الكلمة قد استخدمت منذ العصور القديمة للإشارة إلى المجتمعات الأجنبية « وكانت تعبر عن تصور غير إنسانى استعمارى » يعمل على تصنيف الأفراد ويميز بينهم بطرائق غير أخلاقية .

(٢) ارجع إلى الدراسة العميقة (الاغتراب اصطلاحا ومفهوما وواقعا) قيس النورى ـ عالم الفكر ـ الكويت ـ يونيو ١٩٧٩ .

● انعدام المغزى (المعنى) :

وهنا يعبر (الاغتراب) عن صورة من صور اهتزاز القيم وانعدام المعايير Norms ، وتلك التى عبر عنها بعض العلماء بـ (الأنوميا) أو الانسلاخ عن الإطار القيمى .

● الشعور بعدم الرضا :

ويشير هذا المعنى للاغتراب إلى أن الفرد قد يصاب فى لحظات أو تحت ضغوط معينة بإحساسه بعدم الرضا ، فيضيع منه المغزى الحقيقى والجوهرى لعمله الذى يؤديه ، ويضيع منه بالتالى شعوره بالفخر والاعتزاز بكل ما يفعله .

تلك هى بعض الاجتهادات الفكرية التى حاولت أن تضع تحديدا لهذا المفهوم الذى ذاع صيته فى الأوساط المهتمة بسلوك الإنسان ودرجة توافقه النفسى. ولابد من وضع بعض « التحفظات » على تلك المعانى والمفاهيم التى دارت حول المصطلح (اغتراب) ، فكلها معان تحاول أن تجرد الإنسان من أهم خصائصه، وأعنى بها إرادته النابعة من فطرته الطيبة ، ووعية وقيمه وتصرفاته المستقاة من النبع الثرى الذى لا ينضب أبدا، وأعنى به نبع الدين وما يفيض بـه مـن تعاليم وشرائع ، وخصـال ، وهدايـة ووقايـة وتصفية وإرشاد ومحبة وصفاء وتفاعل مثمر يهدف إلى صلاح الإنسان الفرد فى دنياه وآخرته .

وظهرت التقاليع الفكرية فى شكل بعض النظريات :

وإذا كان المصطلح (اغتراب) لم يحظ بالتحديد الذى يجعله جامعا مانعا ، فإن هذا الأمر قد جعل بعض المشتغلين ـ فى مضمار علم النفس على

وجه العموم والصحة النفسية على وجه الخصوص ـ يقدمون بعض محاولاتهم فى شكل أطر نظرية ، يفسرون من خلالها (الاغتراب) محاولة منهم لتشخيص الداء وتحديد الأسباب لعلهم يكتشفون الدواء !! (١)

الاغتراب تعبير عن عدم الالتزام :

ظهرت نظرية عن الاغتراب قدمها كينستون ١٩٦٥ ، وكانت محاورها تنبثق من خلال دراسته الشهيرة التى صدرت تحت عنوان : (اللاملتزم The uncommitted) . وقد حاول من خلال دراسته هذه أن يحدد ملامح الاغتراب للشباب فى المجتمع الأمريكى :

« إن الاغتراب يظهر فى ثنايا المجتمعات تبعا لاختلاف الأنماط الثقافية والاجتماعية والسياسية لهذه المجتمعات » ، وأن الاغتراب يتضمن فيما يتضمنه معانى التشاؤم والتوتر والصراعات النفسية تبعا لما تحدثه تلك الأطر من ضغوط لا يتقبلها الشباب . ويصبح الاغتراب وفق هذا الاعتراض من قبل الشباب بمثابة الرفض لهذه المعطيات الثقافية الاجتماعية السياسية ، ويكون هذا الرفض الواهم من وجهة نظره هو الخيط الأساسى الذى ينسج من خلاله بعض الأفراد تصوراتهم المعبرة عن السخط وعدم الانتماء ، والتهرب من تحمل المسئولية ، فيفقد هؤلاء ذواتهم ، ويخسر المجتمع قدراتهم .

(١) ينبغى أن ننتبه إلى أن عرض هذه النظريات لا يعبر إلا عن طرح بعض الأفكار التى أسهم بها زملاء فى الميدان . يعبرون عن مشاكلهم ويشخصون مجتمعاتهم ، وليس من الضرورى أن تكون مشكلاتهم هى مشكلاتنا ، وذلك لاختلاف المفاهيم الحضارية والثقافية والاجتماعية والخلقية والدينيه . ومن هنا وجب التنبيه حتى لا تصاب بوهم الانصياع للنظريات الأجنبية !!!

وقد حاول كينستون Kens ton[1] أن يحدد الخصائص التى تشكل ملامح المغترب ، والتى تدفعه إلى فقدان الثقة بما حوله ، وتحرمه من توظيف إرادته ، والسعى إلى تحقيق أهدافه ، والانصياع المستكين لمشاعر التشاؤم والغضب على الوجه التالى :

- فقدان الثقة فى التعامل مع الآخرين .
- الإحساس بالقلق والتوتر النفسى .
- الغضب . . واحتقار التفاعل مع المواقف .
- ضياع القيم الجمالية فى مقابل المسايرة للحركة الآلية ، وما يتبعها من عوامل مادية وتكنولوجية .
- رفض القيم الاجتماعية التى تضغط على إرادة الإنسان .
- الانسحاب وعدم تحمل المسئولية .

تلك هى ملامح الشخصية التى تعانى (الاغتراب) من وجهة نظر الإطار النظرى الذى قدمه (كينستون)، وواضح مدى تشويه صورة الإنسان الذى لا يمكن أن يوصف بهذه الأوصاف إلا إذا كان يفتقر إلى «الإرادة الواعية الفعّالة النابعة من القيم الدينية التى تغرس فى نفسه ـ اعتمادا على فطرته الطيبة ـ كل معانى الخير والوفاء ، والتعاون ، والعطاء والانتماء ، والالتزام وتحمل المسئولية .

الاغتراب وأنماط الشخصية :

قدم « إرك فروم Fromm , E » نظريته من خلال تشخيصه لبعض أنماط

(1) Keniston , K : The Uncommitted · Aliented Youth in American Society , Har Courts , Brace 8 world Inc . N.Y., 1965 , P.P.405 - 407 .

الشخصية المعبرة عن الاغتراب ، منطلقا من تصوره عن بناء الشخصية . . حيث يرى هذا البناء يرجع إلى المجتمع الذى يعيش فيه الفرد ـ فالفرد يولد مزودا بعدد من الدوافع تحركه وتشكل متطلباته ، فيسعى إلى تحقيق ما يريد ، وقد يصطدم فى هذا السعى بمجموعة من العوائق التى تجعله يشعر بالاغتراب

وقد حاول (فروم Fromm) أن يجسد مفهوم الاغتراب ، من خلال هذه العلاقة غير المواتية بين المطالب ودرجة تحقيقها ، حيث يضطر الإنسان الفرد إلى التنازل عن بعض مطالبه ، فتضيع منه على حد تعبير (فروم Fromm) فرديته « His Individuality » ، فنراه يعانى من الشعور بالاغتراب . ويتصور «فروم» مجموعة من العوامل تؤدى بالفرد إلى هذا الشعور نوجزها على الوجه التالى : (١)

● التربية الخاطئة التى يتلقاها الفرد فى عملية التطبيع الاجتماعى ، والتى قد تفقده ـ لشدة أوامرها وتسلطها ـ قدرته على التفاعل الاجتماعى السليم وما يتعلق به من إيجابية .

● الحركة التكنولوجية ، والتى حولت الإنسان إلى مفهوم استهلاكى ، فحرمته من الشعور بهويته وقيمته ، والتى جعلته فى نفس الوقت بيلجأ إلى المسايرة الأتوماتيكية ! !

● شعور الإنسان الفرد بالملل نتيجة لهذه المسايرة الآلية التى جعلته يفقد

يستطيع القارىء العزيز الرجوع إلى دراسات « إرك فروم » حول ظاهرة الاغتراب ، وهى :

(1) Fromm , E.," Man Himself", Rinehart and winston N Y 1961 .

(2) " The Sane society" Rout Ldege and Kegan Panl , London , 1975 .

(3) Psycho analysis and Religion , New Haven ,London uale Unive ., Press 1950 .

الشعور برونق الحياة فى تدفقها الطبيعى ومسارها الذى نحتاج إلى التعامل معها .

واعتمادا على هذه العوامل التى أدت إلى شعور الإنسان الفرد بالاغتراب من وجهة نظر « إريك فروم » فإن الشخصية بدأت تتشكل وتخرج فى أنماط مسايرة لروح العصر فى إيقاعها السريع وحركتها الضاغطة ، فكانت تلك الأنماط معبرة عن الاغتراب بمعنى ما من المعانى وبشكل ما من الأشكال . وقد حدد ملامحها (فروم) على الوجه التالى :

النمط المستسلم :

ذلك النمط الذى يتوقع أن تأتى إليه الأشياء عن طريق الآخرين دون أن يشغل نفسه أو يوظف إرادته ، أو يحاول أن يتفاعل مع المواقف ، نمط اتكالى لا يقوى على شىء ويطلب من الآخرين كل شىء !! وهو يعانى من الشعور بالعجز والاغتراب .

النمط المسواق :

ذلك النمط الذى يترك نفسه لتعصف بها رياح المواقف، فهو لا يريد أن يعترض ، ولا يستطيع أن يظهر اعتراضه فيتحول إلى سلعة تباع وتشترى . . تحركها دوافع الحاجة وتلعب بها الظروف المحبطة ، فلا يملك صاحبها اعتمادا على هذا الموقف المعيب إلا أن يشعر بالخنوع والدونية .

النمط المستغل :

وهو النمط الذى يريد أن يحصل على كل شىء مهما كانت الوسيلة ، فالغاية عنده تبرر الوسيلة ، فنراه يستخدم القوة تارة ، والدهاء تارة أخرى،

ومثل هذا النمط يعانى من عدم الالتزام بالمعايير الخلقية ، ويشعر بالمعاناة النفسية من جراء أفعاله وأعماله فيستبد به الشعور بالاغتراب .

وواضح من تفسير (فروم) لملامح الشخصية التى تعانى من هذا الشعور (شعور الاغتراب) ،أن هذا التفسير قد وصل إليه من خلال المعطيات الثقافية والحضارية التى تتميز بها المجتمعات الغربية ، تلك التى جعلت القيمة الفورية (Cash Value) هى المحك الأساسى فى الاتصال بين الإنسان والآخر ، ومثل هذه التصرفات وإن كانت تمس فى الإنسان الفرد بعض سلوكياته وتصرفاته إلا أنها تحتاج إلى عناية ودقة ، حيث جعلت الإنسان الفرد يأخذ طابعا مصنوعا لا يعبر عن قيمته الحقيقية، ولا يشكل ملامحه التى تتمثل فى فطرته الطيبة وحرصه على قيمته ، من خلال الالتزام بقيمه وأفعاله وتصرفاته الخيّرة ، التى يشكل محاورها التزامه بتعاليم الدين وشرائعه .

فالإنسان الفرد إذا كان يسعى إلى تحقيق (فرديته)، فإن هذا الهدف من الممكن أن يتحقق إذا كانت القيم الدينية هى المسئولة عن تحديده ، فقيمة الإنسان لا تتحقق فى خروجه على السائد المألوف من القيم واعتراضه على إطاره الاجتماعى والقيمى ، ولكن قيمة الإنسان الحقيقية تتجلى من خلال حرصه على نفسه وتوظيفه لإرادته ، ووعيه الأصيل بعمله الخيّر لصالح مجتمعه وانتمائه للجماعة ، وإحساسه بضرورة التفاعل مع العالم المحيط به.

وهكذا يستطيع الإنسان الراقى الواعى أن يتخلص من الشعور بالاغتراب، لأن سعى الإنسان ـ فقط ـ لتأكيد ذاته يجعله يتخطى عمدا

حقوق الآخرين، وسوف يبعده هذا التخطى بطبيعة الحال عن الصراط المستقيم .

والواقع أن هذا الشعور الغريب الذى أشارت إليه الأفكار السابقة (وأعنى به شعور الاغتراب) لا يعدو أن يكون نسيج وهم تصرفات وتصورات بعض الأفراد الذين يريدون أن يحكموا على أنفسهم بهذا الشعور، فيجلبون لأنفسهم من خلاله التوتر والقلق والغربة .

وقد يكون من الممكن أن نوجه الشباب إلى تجنب هذا الشعور (الشعور بالاغتراب) من خلال بعض الإرشادات التى من شأنها أن تسهم فى تحقيق راحة البال . . ذلك الشعور الذى يتحقق من خلال الإرشادات التالية :

● أن يحرص الإنسان « الفرد » على أن يكون احترامه لذاته نابعا من محبة الآخرين ، ومعتمدا على العطاء والاريحية .

● من الخطأ أن نتصور تصرفات الآخرين دائما خاطئة ، وأن تفكيرنا فقط هو التفكير السليم الذى لا يحتمل النقد والتمحيص .

● عدم اعتبار المواقف السيئة ممثلة لكارثة ، لأنها لا تحقق ما نتطلع إليه ، ولكن علينا البحث عن الحلول البديلة الملائمة .

● لا يجوز أن نربط سعادتنا وشقاءنا بأمور خارجة عنا ، بل لا بد من توظيف الإرادة لتحقيق السعادة والحرص على الحصول عليها .

● ينبغى أن نواجه مصادر الخوف حتى نتخلص من الشعور بالقلق والتوتر ، وعلينا أن نعوّد أنفسنا على التعرف على مصادر الخوف حتى نتجنبها بوعى وإدراك لحقيقتها، بعيدا عن الإسراف فى التهويل من شأنها .

● لابد من مواجهة مصاعب الحياة ومسئولياتها بدلا من الانسحاب والتقاعس والاستسلام لضغطها وضراوتها .

● القدرة على التنافس الشريف والتفاعل المثمر من أهم القدرات التى تجعل الإنسان يحاول أن يكوّن قيمته دون أن يطغى على قدرات الآخرين ، فالعطاء يتطلب الفهم والتعاون والمودة .

● لابد من أن يتأكد الإنسان من قيمة الكفاح والعمل والجهد، حتى يستطيع أن يتمثل قيمة الإنجاز ، ويستشعر ثمرة النجاح .

● لا يجوز أن يعتبر الإنسان أن هناك مصدرا واحدا للسعادة، بل لابد وأن يحقق سعادته من مصادر مختلفة ، حتى يتجنب صدمة التعامل مع المصدر الواحد ـ فلا يملك إذا لم يحقق مآربه إلا أن يشعر بحسرة ضياع السعادة دفعة واحدة .

● لابد وأن يشعر الإنسان بقيمة المسئولية ، وضرورة تحملها مهما كانت تبعاتها ودرجة شدتها . . فالمسئولية تمثل قيمة الإنسان الحقيقية .

تلك هى بعض العناصر التى قد تعيد إلى أذهان أصحاب الشعور بالاغتراب فكرتهم الواعية ، وتصوراتهم المدركة لواقعهم ، بعيدا عن الانسحاب أو الانفصال أو فقدان المعنى، أو تلك النظريات الأجنبية التى كانت إفرازا لمشكلات ظهرت فى مجتمعات لها خصائصها الحضارية والثقافية، ولها دلالاتها الاجتماعية التى لا تنطبق علينا بالضرورة ، ولا يمكن أن تجرح بحوافرها الجامحة ملامح شخصيتنا العربية الأصيلة .

والواقع : أن الإنسان الذى يترك نفسه للمؤثرات الخارجية بما فيها من محسوسات وعوامل مادية تعصف بإرادته وتستبد بفطرته الطيبة، فقد اختار

● والواقع أن الإنسان الذى يترك نفسه للمؤثرات الخارجية بما فيها من محسوسات وعوامل مادية تعصف بإرادته وتستبد بفطرته الطيبة ، فقد اختار لنفسه طريق التوتر والقلق النفسى

لنفسه التوتر والقلق والصراع النفسى . أما ذلك الذى يبحث فى نفسه عن ذاته موظفا فطرته الخيّرة ومبادئه القديمة التى استقاها من الدين وشرائعه ، فهو السعيد الآمن المتمتع براحة البال .

● النفس المطمئنة وراحة البال

تمثل النفس ذلك النور الذى يبعث فى الجسد الإنسانى الدفء والشوق إلى ارتشاف رحيق الوعى والمعرفة التى تنقل الإنسان من مرحلة الوهن والنقص إلى مرحلة العلم والفهم ، وتوظيف القيم وتشغيل الإرادة التى تجعل الإنسان فى صورة معقولة وطيبة ومرموقة ، حيث يشعر بالاستقرار والاطمئنان اعتمادا على هذه المعرفة العميقة .

هذه النفس ينبغى على الإنسان أن يعرفها، ليكتشف عن طريق معرفته ماهيتها ، ويقوى على أن يدرك تلك الومضة المشرقة التى وهبنا الله سبحانه وتعالى إياها .

وهذه النفس التى تمثل خير ما فينا ، لأنها تمثل أيضا الروح والعقل والخيال . . هى العين والأذن واللسان . . هى الحس واللمس والذوق . . هى القلب . . . هذه النفس يناديها ربها بأن تحلق فى سمو وترتفع إلى الملكوت الأعلى فتعود إليه سامعة لنداء الحق سبحانه وتعالى : **﴿يا أيتها النفس المطمئنة إرجعى إلى ربك راضية مرضية﴾**(١).

والمتأمل للآية الكريمة سوف يلاحظ أن الترجمة السلوكية للنفس المطمئنة، تتجلى من خلال فعل الخير والحرص على التفاعل السليم والتصرف السوى ، وهى تعبر عن شخصية سوية متكاملة تتصرف وفق فطرتها الطيبة بطريقة شمولية ، لا تنفصل فيها الجوانب المادية عن الحياة العقلية أو المشاعر والمعنويات ، بل تتبلور تلك الجوانب متفاعلة مع بعضها بعضا . . فالكيان الإنسانى كيان مرن متحرك لا يجمد على صورة ، فهو فى

(١) سورة الفجر / ٢٨ .

حركة مستمرة لا تهدأ، ولكن هذه الحركة والقابلية للتشكل لا تفقده ترابطه وتآزره وانسجامه .

وإذا كان الإنسان قد ميزه الله سبحانه وتعالى عن سائر المخلوقات بخصائص روحية تجعله ينزع إلى معرفة الله سبحانه وتعالى ، وعبادته ، والتشوق إلى الفضائل والمثل العليا التى تجعله فى أعلى منزلة من الكمال الإنسانى والنفسى ، فإن توظيف هذه الخصال من خلال النفس المطمئنة والنية الطيبة من أهم العوامل التى تحقق راحة البال .

والسؤال الآن : إلى أى حد تحقق هذه النفس المطمئنة لصاحبها راحة البال ؟

ولعل الإجابة تتحدد من خلال درجة توظيف الإرادة الخيرة ، وإعمال الفكر الواعى المبنى على ضمير يقظ فى كل شئون الحياة ، وتجنب مواقف القلق والتوتر التى تنجم عن التشبث بالماديات . . راحة البال إذن اعتمادا على تلك النفس المطمئنة تحتاج إلى شخصية سوية تحاول أن تتخلص من العوامل التى قد تؤدى إلى قلة راحة البال ، ومعرفة كيفية قيام النفس المطمئنة بالتخفيف من حدتها .

العوامل التى تؤدى إلى قلة راحة البال ودور النفس المطمئنة فى علاجها :

● **الخوف من الفشل وأثره على راحة البال :**

لا يستطيع أحد أن ينكر ذلك التطلع المستمر فى عمر الإنسان الفرد نحو النجاح والإنجاز، ففى هذا التطلع تحقيقٌ لذاته وتجسيدٌ لشخصيته واعترافٌ

بقدراته وإمكاناته. والإنسان يريد دائما أن يعيش سعيدا هادئا بعيدا عن المخاطر والمصاعب، وأن تمحى من حياته المخاوف والوساوس .

ولكن هل يستطيع الإنسان الفرد أن يعيش بمعزل عن هذه المخاوف وتلك الوساوس ؟! أم أن هذه المخاوف هى بمثابة الملح الذى لابد وأن نضعه على بعض الأطعمة ليكسبها مذاقا وطعما ورونقا ؟!

والواقـــــع :

أن الخوف من الفشل يأتينا من واقع الظروف التى قد تواجهنا ، فنحن طالما لا نملك خيوط الظروف ، أو لا نستطيع أن ندعى ملكيتها ، فإن المشكلات لابد وأن تكون واردة فى حياتنا وعلينا أن نستعد لمواجهتها ، فنحن نعيش فى عالم حافل بالمشكلات ، وما نكاد ننجح فى حل مشكلة واحدة من تلك المشكلات العديدة حتى تنبثق أمام عيوننا مشكلات أخرى عديدة لم تكن فى الحسبان .

ولعل ذلك ما يدفعنا إلى توجيه الشباب أن يعتمدوا على إيمانهم وقيمهم وإرادتهم المخلصة ، وأن يحاولوا ويجاهدوا ، لأن تحقيق التوافق المطلق بين ما يريده الإنسان وما هو متاح أمامه أمر من الأمور المستحيلة ، فلابد للإنسان فى لحظة من لحظات حياته من مواجهة بعض القوى الضاغطة التى قد تحد من تطلعاته ، فليس للإنسان الفرد على المجهول يد تتحكم فى مسيرة هذا المجهول ، مما يجعل الخوف تبعا لذلك من الأمور الطبيعية ، ولكنه فى نفس الوقت من الأمور التى لا ينبغى أن تعتبر طبيعية وموضوعية إلا من خلال التعرف على الأسباب ومعرفة الحقائق ، حيث يوظف الإنسان إرادته ولا يستسلم لهذا الخوف ، بل عليه أن يعاود النظر فى أمر خططه ومشروعاته ، ولا يترك نفسه فريسة سائغة للخوف من الفشل ، لأن إحساس الخوف من

الفشل لا يعدو أن يكون بمثابة التحذير الموجه لكل شاب واع لكى يراجع أهدافه وغاياته ، بل قد يصبح الفشل بمثابة المنبه لبعض الأوهام التى كان يعشها بعض الأفراد ، وكانت تمثل لهم « العصابة التى توضع على العين فتطمس الرؤية إلى حين . . حتى تزال أسباب العتمة ! ! » .

والحرص على راحة البال يدفع صاحبه إلى تمحيص عوامل الفشل ، ووضع الخطط بصورة متواضعة بعيدا عن عوامل الإسراف فى أمر تقدير القدرة ، أو الإحساس بالغرور فى أمر إشباع الحاجة .

إن راحة البال تتطلب الوعى بالقدرة والإحساس الواقعى الموضوعى والمنطقى فى أمر تقدير الظروف وتوظيف الإمكانيات ، بعيدا عن الشعور بالغرور أو الإسراف فى تقدير الأمور .

● راحة البال بين الحب والكراهية :

ينبغى أن ننبه الشباب إلى أن راحة البال تتأرجح بين الحب والكراهية ، فنحن نعرف أن الحياة تكتسب قيمتها من خلال الخير الذى ينبغى أن يحبه كل إنسان سوى . أما الشر فلا يستطيع الإنسان السوى المؤمن أن يحبه أو يتقبله . وراحة البال تمثل قيمة من القيم التى يحصل عليها كل شاب سوى، لأنه صاحب الإرادة الخيِّـرة التى تدفع إلى فعل الخير بدافع من الحب الذى يجعله يتفاعل ويتعاون ويتعاطف ويتواصل ويحنو ويعطى .

أما سلوك الكراهية ، فهو الذى يمثل علاقة منفصمة تشيع الفرقة وتؤدى إلى الانعزال ، ولا يحظى صاحبها براحة البال ، فهو لا يفكر إلا فى نفسه ولا يسعى إلا لتحقيق مصلحته .

إن الكراهية لا تحقق راحة البال ، فهى تؤدى بصاحبها إلى التمزق

الداخلى وتخلق لصاحبها شرنقة خانقة تحبسه داخل مجموعة من الأحاسيس الضاغطة، فيصاب بالتوتر والقلق والخوف من نفسه، لأنه يقرأ فى عيون الآخرين عدم الراحة لتصرفاته ، ثم يرى منهم أيضا ذلك التوجس والتحفز لمقابلة (كراهيته) بشعور مضاد ، فيعيش فى « هدنة مؤقتة » لاستئناف الحرب بينه وبين الآخرين فى أى لحظة من اللحظات .

إن الكراهية سلوك سلبى يؤدى بصاحبه إلى فعل الشر ، ويدفعه إلى أن يحقق لنفسه قلة الراحة . . والتوتر والصراع والقلق .

● **راحة البال ورأى الآخر غير الموضوعى :**

كثيرا ما يشغلنى رأى الآخر ، وغالبا ما تضغط علينا بطريقة لا شعورية أو شعورية أفكار الجماعة التى نعيش بين ظهرانيها . . فترانا ننصاع لهذا الرأى أو قد تسحقنا هذه الأفكار !! . . والحق يقال: إن رأى الفرد الموضوعى أو وجهة نظر الجماعة المبنية على القيم والأعراف الاجتماعية السليمة، هى بمثابة موجهات للسلوك طالما تتسم بالموضوعية ، وتنطلق من الإطار القيمى الذى يحكم الفرد والجماعة .

ولكن عندما يكون رأى الآخر غير موضوعى ، ويهدف إلى وضع المعوقات بدافع من الحقد أو الحسد أو تعطيل الأمور ، فإن هذا الرأى لابد وأن يأخذه الإنسان الواعى بعين فاحصة، فلا يستسلم له ولا يعطيه من وقته ما يسمح له أن يستبد به . وكذلك الحال إن كان الرأى ينطلق من جماعة غير واعية بقيم الإنسان الحقيقية ، أو أن الجماعة تريد أن تفرض على الفرد ما يجعله يخسر قيمه وأصالته أو يمنعه من سلوك منتج وفعّال فيه ما يعود بالخير على الفرد وعلى المجتمع الذى يعيش بين جوانبه .

إن جماعة الرأى غير الموضوعى جماعة ضاغطة بغير حق لا تمثل قيمة ، وقد تؤدى بمن ينصاع لها إلى أن يشعر بالتوتر والقلق والصراع النفسى .

راحة البال ـ إذن ـ تتطلب من الفرد الذى يريد الحصول عليها أن يمحص رأى الآخر ويفند رأى الجماعة ـ فإذا كانت الآراء على درجة عالية من الوعى الموجه والاتجاه القيمى الرشيد، فإن هذا الفرد يحترم الرأى ويتصرف وفق هداه. أما إذا كان الرأى عكس ذلك، فإن الذى يريد أن يحكم على نفسه بعدم راحة البال هو ذلك الذى يتصرف وفق هذه الآراء ، ويعمل على تنفيذ معطياتها واتجاهاتها ! !

التسامح وضرورته لتحقيق راحة البال :

وإذا كانت حياة الإنسان السوى المؤمن بالقيم الخلقية تستلزم كراهية الشر وبغض الأشرار فى كل صورهم وتصرفاتهم، فإن إرادة الخير التى تدفع صاحبها إلى عمل الخير والالتزام بأداء الواجب الخلقى تدفع صاحبها إلى التسامح مع زميله فى الحياة والإنسانية ، ذلك لأن الصفح يعطى الثقة فى الاستمرار السليم، فهو يفتح للمذنب حسابا جديدا أو قرضا ائتمانيا لا نهاية له فى سجل المستقبل .

والصفح يمثل صورة من صور السخاء ، لأنه يعطى حيث لا يتوقع الأخذ ، ويحب حيث لا يتوقع المبادلة ، لأن الصفح الجميل يجعل صاحبه فى صورة مشرقة ، لأنه يعبر عن المحبة المخلصة .

وقد نجد فى بعض الأحيان من يريد أن يعتدى على من اعتدى عليه ، أو يحاول أن ينال من الذى قد أساء إليه ـ ولكن الصفح الجميل والتسامح هو أعلى قيمة يمكن أن يصل إليها الإنسان الراقى، فهو يتصرف وفق المبادىء

• إن الحرص على احترام الآخر يؤدى بصاحبه إلى راحة البال

والمثل التى فرضتها عليه إرادته الخيرّة ـ فيشعر براحة البال ، لأنه يصنع بنفسه ذلك الرداء الجميل الذى نقشت عليه إرادته الخيّرة كل نقوش الاحترام والوفاء والإخلاص والصفاء والرضا . وهذا لا يعنى أن التسامح فيه تجاوز عن الحقوق والمبادىء ، ولكنه بمثابة التنبيه المهذب لمن اعتدى وخرج على السائد المألوف من الأعراف والقيم .

الحرص على احترام الآخر وعلاقته براحة البال :

إن الحرص على احترام الآخر يؤدى بصاحبه إلى راحة البال ، لأن احترام الآخر من شأنه أن ينسج علاقة متينه بين الإنسان والآخر ، فالاحترام يقدم خدمة وجدانية تعمل بفضل قيمتها على إشاعة الارتياح والهدوء فى نفس الإنسان الفرد . . فالاحترام يستثير فينا طاقة الخير وإرادة الفعل المقدر والمعترف بقيمة الإنسان ، والاحترام يستحث قوانا على التسامى، ويضع تحت أنظارنا نموذجا حيا للعمل المتقن والأداء المحقق على الوجه الأكمل .

إن احترام الإنسان الفرد للإنسان الآخر ، هو أساس من الأسس التى تعتمد عليها راحة البال ،فالاحترام يحقق التعاطف ويؤدى بصاحبه إلى أن يحظى بقبول ومحبة الآخرين ، فالاحترام هو التقدير للآخر، وهو متعة العقل الذى ينفذ إلى طبيعة العلاقات الإنسانية ويستكشف ما فيها من قيم تبعث فيها الحياة ، والاحترام هو فرحة الذكاء البشرى حين ينفذ بأبصاره إلى أعماق تلك العلاقات الإنسانية ، ليعيد إليها بهذا الوعى المستبصر كل الإشعاعات التى تجعلها مضيئة ووهاجة ومثمرة ، فتعبر عن العطاء والأريحية .

إن الاحترام المتبادل بين الإنسان والآخر هو أسمى رسالة للإنسان ، لأنه مظهر من مظاهر النشاط الفكرى والسلوكى الراقى يصدر من الإنسان الراقى الذى يحاول جاهدا أن يتفهم طبيعة العلاقات الإنسانية ، ويساعد

بفضل هذا الاحترام ـ كل من تسول له نفسه أن يكون غير مقدر لهذه الطبيعة ـ أن يفهم قيمة وطبيعة هذا الاحترام .

وإذا كان الاحترام يؤدى إلى راحة البال ، فما ذلك إلا لأنه يعبر عن حب الإنسان الخير للفرد الآخر الذى يشاركه بمودة وألفة وتعاون وتفاعل هذه الحياة التى نعيش بين جوانبها ، ويصبح الاحترام المتبادل بمثابة القيمة الخلقية الكبرى فى حياة الإنسان، لأنه يخلع على صاحبه عمقا ومعنى وقيمة، ويكسبه راحة البال التى تؤدى به إلى التصرف الراقى والواعى والمتبصر بقيمة الإنسان .

التفكير فى الانتقام من الآخر وأثره على راحة البال :

كثيرا ما نختلف فى تعاملنا مع الآخرين سواء كان هذا الخلاف فى اللفظ أو فى الفعل أو فى صنع القرار ، وهذا الخلاف قد يرجع إلى مجموعة من العوامل التى تشكلها ظروف تربية كل فرد ودرجة تعليمه وثقافته وإطاره القيمى الخلقى على وجه العموم .

واعتمادا على ما يظهر من اختلافات ، فإننا نرى أن هذه الاختلافات قد تعتمد على اصطدام مصالح الأفراد بعضهم ببعض ، أو أن كل فرد فى كل لحظة يرى دائما فى نفسه أنه صاحب حق، وأن الغلبة لابد وأن تكون له ! !

هذا الشعور الطاغى قد يجعل صاحبه يسعى إلى الانتصار أو الانتقام ، أو ينفس عن نفسه بتدبير خطة تجعله يستعيد حقه أو ينال من الذى ضغط عليه وسلب حقه . . هذا الإنسان يوسوس له الشيطان بالانتقام من الذى ضغط عليه، وحاول بقدر المستطاع أن يقلل من راحته، وينغص عليه عيشه ووقته وسعادته .

إن الشيطان هنا يقرع على باب قلب ذلك الإنسان ، ويطلب منه الإذن بالدخول ، ليعلمه كيف ينتقم وكيف يرد الصاع صاعين ، ولكن علينا أن نتذكر دائما أن الشيطان يكتفى بأن يطلب إلى ذلك الإنسان الإذن بالدخول . . فإذا تركه يقرع ويستمر دون أن يعطيه بالا ، فإن هذا الإنسان قد وضع نفسه فى صورة راقية تليق به كإنسان لأنه يرفض أن يكون فى هذه الصورة المشوهة . . صورة الإنسان المنتقم . .

إن راحة البال ترفض سلوك الانتقام ، لأنه يعبر عن شخصية مضطربة نفسيا ، لأن الشيطان الذى نتذرع به دائما ـ خاصة عندما تتحول سلوكياتنا إلى سلوكيات لا تعبر عن الإنسان الراقى ـ هذا الشيطان لا وجود له إذا لم نتجاوب معه ومع هواجسه ـ فلا بد وأن نقف فى مواجهة الغواية ، لأن الغواية اخترعتها الإرادة الشريرة التى عقدت تحالفا مع هذا الشيطان المزعوم ! !

والواقع : أن الانتقام إذا كان فى مجمله بمثابة رد فعل لمثير ضاغط شأنه شأن أن يقتحم ليدمر دون إعمال للفكر والعقل ، لأن الإنسان الذى كرمه الله بالعقل والفكر وقوة الإرادة ـ كل ذلك بالفطرة الطيبة ـ سلوكه أرقى من أن يكون مقتحما أو غشيما أو ضاغطا قاسيا ، لأن راحة البال تتطلب الهدوء ، وتتطلب السماح والعفو والمرحمة ، لأن الإنسان إذا شعر بالألم من الآخر والأذى من تصرفاته ومعاملاته ، وقابل هذا الشعور بصفاء نفسى وتسامح جميل ، فإن هذا الشعور الراقى يحوّل الألم إلى هدوء وسعادة تأتيه من هذا الصفح الجميل . وهنا يكون هذا الإنسان الراقى قد جعل من إيذاء الآخرين أداة فعالة يتطور من خلالها ويصفو من بين ثناياها ، وهو بهذا التصرف الخلقى ، لا يبدو ضعيفا ، بل قويا ومتماسكا .

* * *

الفصل الثالث

راحة البال والبحث عن المعنى

- هروب المعنى وتأثيره على رؤية الإنسان .
- علاج هروب المعنى وتصحيح الرؤية .
- خطوات إجرائية لترسيخ المعنى وتصحيح الرؤية .
- الحاجة إلى الآخر وضرورة الوصال الوجدانى .

● البحث عن معنى

هروب المعنى وتأثيره على رؤية الإنسان لأموره وأمور الآخرين :

هناك بعض المواقف التى يمر بها الأفراد، فيتصرفون تصرفات تجعل المعنى يهرب، منهم فتنعدم لديهم الرؤية الصحيحة للأمور . وهذا الهروب للمعنى يعتمد على مجموعة من التسهيلات التى مكنتهم من الهروب والزوغان !!

وهذه التسهيلات الخطيرة تتبلور فى التصرفات السلوكية الآتية :

● عدم تقدير الفرد للمعنى من خلال المواقف :

كثيرا ما نجد بعض الأفراد لا يستفيدون من المواقف التى يمرون بها ، وتكون هذه المواقف بالنسبة إليهم مجرد لحظات تمر دون أن يستفاد منها . والواقع أن حياة كل فرد عبارة عن سلسلة من المواقف الفريدة التى تجعله يستجيب لها بطريقته الخاصة ، وأن الإنسان إذا لم يقدر المواقف التى يمر بها ويستفيد من احتكاكه بالآخرين ، فإن استفادته ستكون ضئيلة مما ينعكس أثره على درجة توافقه . فالفرد يحتاج إلى الآخر ويحتاج إلى الخبرة التى يتعلمها من المواقف التى يمر بها .

● عدم استطاعة الفرد إيجاد معان جديدة :

عندما لا يستطيع الفرد أن يخلق معان جديدة فى حياته ، بحيث تصبح الأمور عبارة عن اتجاهات تعبر عن اللامبالاة أو عدم تقدير الأمور ، فإن هذا الإنسان يحرم نفسه من الرؤية الصحيحة ، فكيف يعيش الإنسان فى حياته دون أن يثيرها بمجموعة من المعانى التى من شأنها أن تحيل حياته إلى

إطار معقول يتبادل فيه الرأى مع الآخرين ، بحيث يتم له اختيار المعنى الحقيقى والعميق فى الحياة . . ؟!

● عدم الاستفادة من المعاناة والمواقف الصعبة :

يهرب المعنى من الفرد الذى لا يستطيع أن يتحمل المعاناة ولا يتمتع بالصبر ، فالحياة لا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة ، بل لا بد وأن تواجهنا فيها المشكلات التى تحتاج إلى كثير من الشجاعة والثقة بالنفس ، بحيث يصبح من الضرورى على الإنسان أن يعايش المشكلات ويواجه المعاناة بانشراح الصدر ، الذى يمكنه من الإحساس بالتغلب على المشكلات والشعور بالرضا ، والذى يجعله يتجاوز مرحلة اليأس ويتحلى بالقيم التى تكسبه المرونة التى تجعله يشاور الآخر ، ويرى من خلاله مايجعله يتعامل بوعى مع مشكلاته .

● الاعتماد على السهولة واليسر :

من أخطر الأمور التى يمر بها الفرد فى حياته أنه يعتمد على السهولة واليسر أو يرتكن فقط على وجهه نظره ، دون أن يرى من خلال الآخر رؤية أخرى تهديه وتوجه سلوكه . والإنسان من خلال السهولة واليسر يمتنع عن الكفاح ومواجهة الصعاب ، وبطبيعة الحال لا يستطيع الإنسان أن يحقق المعانى الرشيدة فى حياته دون أن يكافح ، لأن المعنى لا يتولد من الدعة والسكون ، ولكن المعنى يتولد من خلال المعاندة والمكابرة واحترام رؤية الآخر الذى يتجه إليه بثقة وصفاء وحب واحترام .

● عدم طرح الثقة فى العلاقة بالآخرين :

يهرب المعنى من بعض الأفراد عندما تنعدم الثقة بين الإنسان والآخر ،

● من الأمور الهامة التى تساعد على ترسيخ المعنى .. تلك النظرة الكلية للأمور

فالحب هو المحور الأساسى فى حياة الإنسان ، وهو الأساس فى تكوين النسيج البشرى ، فكيف يعيش الإنسان فى حياته وهو يتطلع إلى تكوين المعانى السامية دون أن يكون مرتبطا محبا للآخر ؟ !

إن الذى يعمق المعانى بين الإنسان والآخر ، هو تلك الرؤية العميقة التى يتبادلها هذا الإنسان مع الآخرين فى إطار من المودة والمحبة والرحمة .

● الاعتماد على الجزء ورفض النظرة الشمولية :

من الأمور الهامة التى تساعد على ترسيخ المعنى . . تلك النظرة الكلية للأمور ، ولكن هناك بعض الأفراد الذين يكتفون بتحقيق مصالحهم الفردية، ويعتبرون أنفسهم قد بلغوا من هذا التحقيق قمة السعادة . . فهم لايهتمون بالآخرين طالما قد تحققت سعادتهم . وهنا تكمن الخطورة لموقفهم . . فأنت فى حاجة إلى الآخر حتى فى تحقيق هذه المصلحة ، فلا يجوز أن ننظر بعين مجردة إلى مصالح الآخرين، فلا يمكن أن يعيش الإنسان بمفرده ، ولا يجوز أن نرى من زاوية واحدة ونتجاهل الزوايا الأخرى ! !

● عدم مواجهة مواقف الإحباط :

يضيع المعنى من بعض الأفراد عندما تستبد بهم مواقف الإحباط ، فعندما يشعر الإنسان الفرد بالإحباط ، فإن عليه أن يتجه إلى الآخر ليناقشه ويتفاعل معه ، حيث تعمل وجهة نظر الآخر على تخفيف حدة هذا الإحباط .

وإذا كان الإحباط فى بعض المواقف يجعل صاحبه يفتقر إلى المعنى، فإن المشورة والتفاعل مع الآخر من شأنهما أن يخففا من حدة هذا الشعور الضاغط .

علاج هروب المعنى وتصحيح الرؤية :

والسؤال الآن : كيف نعالج هروب المعنى ، وما العوامل التى تؤدى إلى تصحيح الرؤية بحيث نضمن للإنسان الفرد مسارا نفسيا سليما ؟

للإجابة على هذين السؤالين نقول :

إن هناك بعض القضايا التى لابد من تنقيتها ومناقشتها قبل الدخول فى علاج هذا الهروب ، ووضع الرؤية الفردية فى موضعها الصحيح ، وأعنى بتلك القضايا الجوانب الآتية :

١ ـ إن هناك بعض الأفراد يتشككون فى تعاملاتهم مع الآخرين ، وإن هذا الشك من شأنه أن يجعل الوساوس القهرية تستبد بشبكة العلاقات بين الإنسان والآخرين ، مما قد لا يساعد فى تكوين المعانى العميقة ، والتى تتطلب الثقة المتبادلة والصفاء النفسى السليم والتفاعل المثمر نحو تحقيق الخير المتبادل بين الإنسان والآخر .

٢ ـ الخوف من الآخر إلى درجة أن هذا الخوف أصبح محورا للتعامل مع الآخر ، مما يجعل الرؤية غير سليمة . فكيف ترى لى وأنت لا تثق فى شخصى؟! وكيف أرى لك وأنت تخاف منى ؟ !!

واعتمادا على ما قد تفرزه القضايا السابقة من اهتزاز فى المعنى ، فإن علاج هروب المعنى وتصحيح الرؤية لا يمكن أن يتم دون أن نتخلص من الشك والخوف كعاملين أساسيين فى اهتزاز المعنى واضطراب الشخصية ، فإذا تخلص كل فرد من الشك والوساوس والخوف ، فإن هناك مراحل علاجية أخرى من الممكن أن تتبلور فى الخطوات الآتية :

● أولا : يعود المعنى وتتضح الرؤية عندما لا تتناقض المقاصد :

من الأمور الخطيرة فى شبكة العلاقات الإنسانية المقاصد المتناقضة ، ولعل مكمن الخطورة فى هذا الأمر يتجلى فى أن المقاصد عندما تتناقض ، فإن كل فرد يتوقع من الآخر المخالفة والإيذاء وتعطيل الأمور . أما إذا كان كل فرد يعامل الآخر وهو يدرك أهدافه ويسعى إلى مساعدته فى تحقيقها ويتبادل هذا الآخر نفس الشعور ، فإن تعانق الأفئدة وتناغمها نحو الهدف المشترك يجعل المعنى عميقا والفهم المشترك يسود بين الإنسان والآخر ، فتصبح العلاقات متفاعلة والإنجاز يغلب عليه التعاون والمفاهمة والمودة بعيدا عن الوسوسة والقلق الذى يأتى من جراء عدم طرح الثقة بالآخر . وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يحرر نفسه من نفسه ، ولكنه يستطيع بفعل إرادته أن يتحكم فى قدراته وتوظيفها فى خدمة الإنسان الآخر ، وهو فى مقدوره أيضا أن يحرر ذاته من خلال رؤية الآخر ، وإذا أراد كل فرد أن يحرر ذاته من خلال رؤيته الخاصة ، فإن هذه الرؤية لابد وأن تعتمد على مشورة الآخر ورؤيته . . فأنت ترى ما تريد، والآخر يؤكد لك ما تريد. من خلال رؤيته ومحبته الوافية .

● ثانيا : يتأكد المعنى وتصفو الرؤية عندما لا يتشتت التفكير :

تحتاج شبكة العلاقات الإنسانية إلى أن تدعم من خلال التفكير المتجانس . أما عندما يتعامل الإنسان الفرد مع الآخر على أساس تشتت التفكير ، فإن هذا التشتت من شأنه أن يضيع المعنى ويقضى على تأثيره ودلالته ، وتحتاج العلاقة بين الإنسان والآخر شبكة من العلاقات الاجتماعية معتمدة على تجانس التفكير والرؤية الصحيحة ، فعندما نفكر معا ونتشاور معا على بساط المحبة والمودة ، فإن التشاور المحب هذا يدفعنا إلى وضع

الحلول معا، والتناغم معا ، والحصول على ما نريد معا . .وتلك هى قمة العلاقات الإنسانية التى تعتمد على صفاء الفكر وتجانسه وتفاعل الإنسان مع الآخر بعيدا عن عوامل التشتت واضطراب التفكير .

خطوات إجرائية لترسيخ المعنى وتصحيح الرؤية :

وهناك خطوات لترسيخ المعنى ، وقد تساعد على تصحيح الرؤية بين الإنسان والآخر. وتلك الخطوات هى :

خطوة تقويم الذات :

فى هذه الخطوة يقوم الفرد بتقويم ذاته بدقة وموضوعية ، وذلك من خلال عملية جرد لكل أفعاله وقراراته يعرف من خلالها (حقوقه وواجباته ، ومسئولياته، وآماله وطموحاته) . والهدف من هذه الخطوة يتبلور فى جعل الفرد واعيا بمواقفه من الحياة ، وأيضا تلقى الضوء على قدرات الفرد وإمكاناته غير المستغلة ، بحيث يتمكن من توظيفها التوظيف السليم .

خطوة التحكم فى الإرادة :

من الخطوات الرئيسية لترسيخ المعنى مدى قدرة الفرد فى التحكم فى إرادته بحيث يوجهها إلى فعل الخير للآخرين ، وفعل الأعمال التى تحقق الإنجاز المستمر الذى يعود عليه وعلى الآخرين بالفائدة ، وهذا الأمر يحتاج إلى درجة عالية من تحمل المسئولية نحو نفسه ثم نحو الآخرين.

خطوة تحقيق الهدف من خلال المواجهة :

يشعر الإنسان الفرد بترسيخ المعنى وإصلاح الرؤية الخاصة بأموره من خلال مواجهته للحقائق المتعلقة بأمورهم والتى تتعلق بالآخرين ، فإن

الهروب من شأنه أن يطمس فيهم جذوة الكفاح والنضال فى سبيل تحقيق إنجازاتهم وإظهار إمكاناتهم .

خطوة تتعلق بالقيم وضرورتها فى التعامل :

تمثل القيم مجموعة المعانى التى يتمثلها الفرد من خلال الجماعة ، وهى بمثابة الإطار المرجعى الذى يغذى فى الأفراد اتجاهاتهم نحو الهدف الصحيح والمسار السليم . ومن هنا فإن المعنى يرسخ عند الفرد عندما تكون القيم هى الإطار الذى يجمع الفرد مع زميله فى الإنسانية ، فيتصرفون وفق القيم الخيّرة التى تجعلهم كالجسد الواحد الذى يشد بعضه بعضا .

وهكذا، فإن ترسيخ المعنى وتصحيح الرؤية يعتمدان فى الأساس على مدى فهم الفرد لنفسه وقدراته وتوظيفها التوظيف الصحيح ، إلى جانب أن مهمته أيضا أن يعتمد على رؤية الآخر الصافية المخلصة التى تدعم له قدراته وتمهد لها بالبزوغ والظهور ، فنحن نحتاج إلى رؤية الآخرين التى تساعدنا على العمل معا والمشاركة معا والتعاون على البر والتقوى، بعيدا عن عوامل الإثم والعدوان .

وإذا كان هناك من ينشد الحرية والتحرر ، فإن هذا الذى يرى الحرية غير المضبوطة بالقيم الخارجية على السائد المألوف هى نهاية المطاف ، فإن هذه الرؤية القاصرة شأنها شأن رؤية العصفور الذى يكره القفص الذى يحد من حريته ، ولكنه إذا انطلق فى هواء الحرية فهو يطير حيث لا يعرف إلى أين سيذهب، ولا كيف سيؤدى به طيران الحرية إلى المكان الذى قد حدده لنفسه قبل الطيران !!!

الحرية مسئولية ، والمسئولية وعى بمقدرات الآخرين وإحساس بمصالحهم، بعيدا عن عوامل الأنانية التى تغلق على صاحبها دوائر

الإمكان والقدرة، وتفتح أمام عينه باب المصلحة الذاتيه، فيعمى عن الرؤية الحقيقية وتتأكد فى وعية المضطرب مقولة القلق والتوتر التى تنكر على الآخر أن يرى لى ما أود رؤيته ، لأن فى تقدير هذا الأنانى أن الذى يقول غير الذى يفعل، والذى يأخذ غير الذى يعطى !!

الحاجة إلى الآخر وضرورة الوصال الوجدانى :

تتحدد العلاقة البشرية فى صورتها الراقية من خلال الحب الصادق الذى يؤلف بين القلوب ، فالإنسان يستشعر ضربا من الراحة النفسية يصاحبها ذلك الشعور الجميل الذى يحسه الإنسان الفرد عندما يشعر بأنه يحب ، وأن هناك من يحبه ويتواصل به .

والحب يمثل قمة الانفعالات البشرية التى يمر بها الإنسان لما يحتويه من شحنات وجدانية تنطوى على خبرات ومواقف وأحاسيس يواكبها انفعالات، هى مزيج من الغبطة والسرور والسعادة .

الحب يمنح صاحبه الرؤية الصادقة إذا كان عميقا ومخلصا ، وهو الذى يجعل الوصال الراقى يعم بين الإنسان وحبيبه .

وما أقسى من الناحية النفسية أن يستشعر الإنسان فى لحظة أنه كان مخدوعا أو أنه وقع ضحية خيانة أو عدم وفاء ، وليس أقسى على النفس البشرية من أن تتحقق يوما من أن كل الآمال التى نسجتها وزرعتها فى أرض الحب قد ذهبت ولم تؤت بثمارها المتوقعة . . وأن كل ما قد عايشته من أحاسيس لا يعدو أن يكون مجرد أوهام قد كشفت الحقيقة المرة عن زيفها وأظهرت خداعها .

الحب تجربة رائعة يتفاعل من خلالها المحب ليحقق ضربا من الوصال الوجدانى يجعل كل محب يرى لحبيبه كل ما يحقق له السعادة والتوفيق ،

وهو بثقته يستطيع أن يقدم للآخر وبسخاء كل ما من شأنه أن يدفعه إلى الأمام ويحقق له الإنجاز المستمر (*).

ولا شك فى أن كل محب يعجب بحبيبه وبذوقه وبأفكاره وبشخصيته كلها ، ولكن هذا الإعجاب المتنوع يجافى الرغبة فى الامتلاك تماما كما يكون الشخص المحبوب ممتعا وجذابا بكل المعنى ، ولكن دون أن توجد لدينا تلك الرغبة الجامحة فى اقتطافه للاستمتاع به !!

الحب لا يعرف التملك ولا يطيق أن يعيش فى قفص الغيرة الحمقاء التى قد تأتى إلى أحد المحبين ، فتفقده الرؤية الصحيحة التى لا يسطع نورها إلا فى ظل مناخ من التفاهم والوئام والوصال الوجدانى .. بعيدا عن (التملك)، وما قد يستدعيه من قسوة وضغط وتسلط .

الرؤية الصادقة تحتاج إلى المبادلة الحانية بين المحب وحبيبه ، وحتى فى أدق مراحل الحب والعاطفة التى نشاهدها بين الأم وأولادها نجد أن تبادل الرؤية من الأمور الضرورية بين الأب والأم فى أمر تربية الأولاد . وقد قدم (روبرت بلاى) فى دراسة عن ضرورة تبادل الرؤية بين الأب والأم فى تربية الولد ، لأن تربية الأم برؤيتها الخاصة للأبناء بعيدا عن رؤية الأب قد يحرم الأبناء من بعض خصائص الرجولة . لذلك يرى (بلاى) أن العودة إلى الآباء وتبادل الرؤية معهم فى أمر تربية الأبناء ضرورة حرمتهم منها حضارتنا المعاصرة .. تلك التى جعلت الأب ضيفا لا يراه الأبناء إلا ساعة متأخرة من الليل أو فى المساء، وقد يغيب أياما طويلة دون أن يشاركهم حتى تلك الساعات المسائية الخاطفة .

(*) ارجع إلى مشكلة الحب للأستاذ الدكتور زكريا إبراهيم دار النهضة المصرية ـ القاهرة ١٩٦٨ .

هذه هى طبيعة دور الأب المعاصر ، أسير العمل أو المكتب أو المتجر ، وهو الذى تعبث بوقته المشروعات وتسحق البقية الباقية من وقته فى الأسفار والرحلات .

هذه هى الطبيعة العجيبة لدور الأب ، فقد حرمته من تبادل الرؤية الصادقة ، فهو غائب أبدا والأم حاضرة دوما ، حتى أصبح بعض الرجال فى عصرنا تصنعهم الأمهات فتموت فيهم الرجولة ! !

إن الاقتصار على رؤية الأم فقط (رغم علاقتها الحانية وعاطفتها الجياشة) قد جعلت تربيتها تتميز بالنعومة والرقة والمسايرة والأحاسيس الناعمة ، بعيدا عن عوامل التحدى والرفض والقدرة على المواجهة والشجاعة الأدبية .

وبطبيعة الحال ، فإن هذا الملمس الناعم قد أصبح جزءا من تكوين الأبناء ، فقد أفرزت هذه الرؤية القاصرة إحساس عجيب قد جعل بعض الذكور يفقدون احترامهم لأنفسهم ، ويظهر ذلك فى تقاعسهم وابتعادهم عن مواقف التحدى أو المناقشة .

إن الرؤية الواحدة للأم حرمتها من الاسترشاد برؤية الأب ، وهى رؤية جعلتها تظن وهما بأنها فى البيت تشير إلى كل شىء إشارة العارف المتفرد بالمعرفة والقادر على كل قدرة . ومن هنا كان المردود العكسى على الأبناء . .

وإذا كانت الأم تتبادل الرؤية مع الزوج والأب وتعطيه الفرصة لكى يفكر معها ، فلن يتولد هذا الشعور بالخجل الذى نلحظة لدى بعض الأبناء. . . خجل من الآباء ، وخجل من رجولتهم ! !

والشىء الذى لا يمكن نكرانه أن هناك من الزوجات من تحملن عبء تربية الأولاد لظروف حرمتهم من الاسترشاد برؤية الأب ، ولكن على الرغم

من ذلك كانت تربيتهن على أعلى درجة من الإرشاد القويم والتربية الناجحة ، ولقد تم لهن ذلك من خلال رؤية الآخر أيضا متمثلة فى أخ حميم وقريب مخلص ، وإطار أسرى وعائلى متماسك يقدم المعونة والمشاركة والرؤية الصادقة .

وهكذا ، فإن راحة البال يستطيع أن يحصدها الشاب الواعى الذى يتميز بسلوك الفرسان الأبرار . . حسن التصرف فى الأداء ومعاملة الآخرين . . وهو صاحب العشرة الطيبة متجها دائما نحو العمل المخلص الذى يشهد دائما بالمروءة والنبل وأخلاق الفروسية .

إن راحة البال يحققها كل مخلص ووفى ، يحريص على تماسك شبكة العلاقات الاجتماعية القائمة على المودة والوصال الحميم .

* * *

● وهو صاحب العشرة الطيبة متجها دائما نحو العمل المخلص الذى يشهد دائما بالمروءة والنبل وأخلاق الفروسية .

الفهرس

لماذا هذه السلسلة ؟ ٥

مقدمة ٩

الفصل الأول : بداية الانزلاق فى متاهة التوتر ١١

ـ الأنانية بداية للتوتر وقلة راحة البال ١٣

ـ حب التملك آفة تقضى على الراحة النفسية ١٧

ـ السلوك الاتكالى والتكيف المضغوط ٢١

الفصل الثانى : الوصول إلى راحة البال ٤١

ـ تجنب التقاليع الفكرية الواهمة ٤٣

ـ النفس المطمئنة وراحة البال ٥٧

الفصل الثالث : راحة البال والبحث عن المعنى ٦٧

ـ هروب المعنى وتأثيره على رؤية الإنسان ٦٩

ـ علاج هروب المعنى وتصحيح الرؤية ٧٣

ـ خطوات إجرائية لترسيخ المعنى وتصحيح الرؤية ٧٥

ـ الحاجة إلى الآخر وضرورة الوصال الوجدانى ٧٧

الدار المصرية اللبنانية

Bibliotheca Alexandrina
03503329